

Putengeschnetzeltes mit Champignon-Rahm-Soße

Zutaten für 2 Personen: ca. 300 g Putenbrustfilet (Art.-Nr. 161183), 2 EL Öl, 2 TL Mehl, 1 TL Paprika edelsüß, 200 g Champignons, 300 ml Geflügelfond (Art.-Nr. 623064), 200 ml Sahne, frische Petersilie, Pfeffer, Salz, 400 g frische Spätzle (Art.-Nr. 47153)

Zubereitung: Die Putenbrust säubern, abtupfen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Putenstreifen darin rundum scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im restlichen Bratfett die Champignons anbraten, mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen. Das Mehl mit 3 EL der Sahne verrühren und schließlich mit dem Rest der Sahne zu den Champignons geben und unterrühren. Aufkochen lassen und die Geflügelbrühe hinzugießen. So lange köcheln lassen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Erneut abschmecken, die Putenstreifen zugeben und bei wenig Hitze ca. 5 Min ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren und den gegarten Spätzle servieren.

Süßkartoffel-Kichererbsen mit Reis oder Reisnudeln

Zutaten für 2 Personen: 300 g Süßkartoffeln, 1/2 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Kokosöl, ca. 20 g Ingwer, 1 EL rote Currypaste (Art.-Nr. 552823), 300 ml Kokosmilch, 75 g frischer Spinat, 200 g Kichererbsen, Salz, Chilipulver oder Pfeffer, Zitronensaft, Jasminreis (Art.-Nr. 20822) oder Glasnudeln (Art.-Nr. 28744)

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebel sowie Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Ingwer grob schälen und reiben. Kokosöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Zunächst Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin dünsten und schließlich die Süßkartoffel dazugeben und 3 Min anbraten. Ingwer und Currypaste hinzufügen. Danach die Kokosmilch hinzugießen, zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Alles für ca. 15 Min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit den Spinat waschen, die Kichererbsen abtropfen lassen. Dann beides in die Pfanne geben und für ca. 5 Min weiter köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss das Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit Salz, Chili oder Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Dazu schmeckt unser Jasminreis oder unsere Glasnudeln.



Lauchzwiebel-Omelette

Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Lauchzwiebeln, 50 g Cheddar-Käse (Art.-Nr. 331082), 1 kl. Bund glatte Petersilie, 6 Eier (Gr. M), Salz, Chiliflochen, Pfeffer, 2 EL Butter, Bauernbrot (Art.-Nr. 102)

Zubereitung: Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse grob reiben. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Eier verquirlen. Käse und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Chili würzen. Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Lauchzwiebeln darin 2-3 Min andünsten. Eiermasse darüber gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 12-15 Min stocken lassen. Mit einem Pfannenwender zu einem Omelett umklappen und nach Belieben mit Pfeffer bestreuen. Dazu passt unser Bauernbrot, leicht geröstet und mit zerlassener Butter on Top.



Bratapfel-Tiramisu

Zutaten für ca. 6 Personen: Apfelkompott: 500 g Äpfel z. B. Elstar, 50 ml Apfelsaft, 50 g brauner Zucker, 1 Pck. Vanillezucker Bourbon (Art.-Nr. 40801), etwa 20 g Sultaninen, 25 g Mandelblättchen (Art.-Nr. 506056), 1/2 TL gemahlener Zimt; außerdem: 100 g Dinkel Cantuccini (Art.-Nr. 48855), 100 ml Apfelsaft; für die Tiramisu-Creme: 200 ml halte Milch, 250 g Mascarpone, 100 g Zucker; zum Bestreuen: 1 EL Kakao, 2 Msp. gemahlener Zimt

Zubereitung: Zunächst das Apfelkompott zubereiten. Dafür die Äpfel schälen, vierteln und klein würfeln. Apfelstücke mit Apfelsaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze garen. Zucker, Vanille-Zucker, Rosinen, Mandeln und Zimt unterrühren und abschmecken. Apfelkompott erhalten lassen. Cantuccini grob zerkleinern, auf Dessertgläser verteilen und mit Apfelsaft tränken. Für die Tiramisu-Creme Milch, Mascarpone und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer auf niedrigster Stufe kurz verrühren, dann 3 Min auf höchster Stufe aufschlagen. Apfelkompott und Tiramisu-Creme auf die getränkten Cantuccini schichten und mind. 1 Std in den Kühlschrank stellen. Kakao und Zimt mischen und das Bratapfel-Tiramisu damit vor dem Servieren kräftig bestreuen.



Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Süßkartoffel-Schupfnudeln mit Wirsing und Lauch

Zutaten für 2 Personen: für die Schupfnudeln: 300 g Süßkartoffeln, 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 200 g Kartoffelmehl, 100 g Reismehl, 1 Ei, Salz; außerdem: 350 g Wirsing, 1 Lauch, 1 Schalotte, 1/2 TL Cumin, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 3 EL Wasser, 1 Prise Paprika edelsüß, 2 Becher laktosefreier Quark, 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Kartoffeln und Süßkartoffeln putzen und dampfgaren bis sie beim Einstechen wieder vom Messer rutschen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, ebenso die äußere Hülle des Lauchs. Anschließend den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und die Wirsinghälften in Streifen schneiden. Den Lauch in Scheiben schneiden und die Schalotte schälen und fein würfeln. Die gegarten Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer zu feinem Püree verarbeiten. Das Püree würzen und mit Ei und Mehl zu einem nur noch leicht klebrigen Teig verarbeiten. Den rohen Teig nach Belieben abschmecken und mit den Händen die typische Schupfnudel-Form herstellen. In einem großen Topf Wasser mit Salz aufsetzen und portionsweise die Schupfnudeln in siedend heißem Wasser garen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite legen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die ersten fertigen Schupfnudeln darin knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen und zunächst Zwiebeln, dann das Gemüse anbraten und würzen, mit 3 EL Wasser ablöschen und 8 Min garen. Die Schupfnudeln wieder in die Pfanne geben, alles abschmecken und mit frisch angerührtem Kräuterquark, aus frisch gehackter Petersilie, Quark, Salz und Pfeffer servieren.

