

Rezeptideen: Süßkartoffeln, Rosenkohl, Porree, Zucchini

Süßkartoffelcurry



Zutaten für 2 Personen: 1-2 Süßkartoffeln, gleiche Menge mehlig kochende Kartoffeln, Meersalz, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Currypulver, 1-2 Msp. Cayennepfeffer, 1/2 TL gem. Kreuzkümmel, 1/2 TL gem. Koriander, 1 Stück Ingwer oder 1/4 TL gem. Pfeffer, 2-3 EL Kokosmilch, ca. 500 g Spinat

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatenmark mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauchwürfel und dann die Gewürzpaste darin andünsten. Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und fein würfeln, mit den halbgegartenen Kartoffeln zu den Süßkartoffeln geben. Den Spinat waschen, verlesen, die dicken Stiele entfernen und in Salzwasser blanchieren, dann ausdrücken. Als nächstes die Kokosmilch und den Spinat zufügen und ca. 15 Min unter Zugabe von wenig Wasser köcheln lassen. Die Süßkartoffeln sollen nicht zu sehr verkochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu scharf geraten? Dann kann mit Kokosmilch abgemildert werden.

Südafrikanisches Chakalaka mit Hirse



Zutaten für 4 Personen: 200 g Hirse, 400 ml Wasser, 1/2 Weißkohl, 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Karotten, 1 Dose Baked Beans, 250 ml Tomatenpassata, 1 EL Tomatenmark, 2 TL geräucherte Paprika Gewürz, 1 TL Curry Gewürz, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Zucker, Salz, Öl

Zubereitung: Die Hirse einmal unter fließendem Wasser durchspülen und in der doppelten Menge Wasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, davon die Paprika würfeln und die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Den Kohl halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anbraten und schließlich das Tomatenmark hinzugeben. Nach kurzem schmoren das geschnittene Gemüse, Zucker und etwas Salz in die Pfanne geben. 10 Min unter gelegentlichem Rühren braten. Nun die Baked Beans sowie 250 ml Tomatenpassata beifügen. Bei geschlossenem Deckel soll das Gemüse nun 30 Min einkochen. Gelegentlich umrühren und ggf. einen Schuss Wasser beifügen. Schließlich abschmecken und mit der Hirse servieren.

Porree-Omelett



Zutaten für 2 Personen: 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 Parmesan (fein gerieben), 200 g Schlagsahne, Pfeffer, 10 g Butter

Zubereitung: Vom Porree die äußeren Blätter entfernen. Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree in einer beschichteten Pfanne in Öl 1-2 Min andünsten, abkühlen lassen. Eier mit 60 g Parmesan und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (knapp 30 x 20 cm) mit Butter einfetten. Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft 25-30 Min. bei 180 °C) auf der 2. Einschubleiste von unten 30-35 Min backen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza



Rezept der Woche: Rosenkohlspieße mit Pilzragout



Zutaten für 4 Personen: für die Spieße: 400 g Rosenkohl, 2 EL Gemüsetopping Gewürzmischung, 2-3 EL Olivenöl; für das Ragout: 200 g Steinchampignons, 200 g Austernpilze, 3 TL Dunkle Feinkostsauce (Pulver, Art.-Nr. 43392), 100 ml Wasser, 50 ml Soja Cuisine, Pfeffer, Salz, 1 EL Alsan Margarine, 4-5 Zweige Thymian; Beilage nach Belieben Spätzle oder Klöße

Zubereitung: Den Rosenkohl waschen, das untere Ende abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk mit einem Messer einritzen und den Kohl im Wasserdampf bissfest garen. Die Röschen auf Schaschlik-Spieße stecken und in einer Pfanne mit Öl und dem Gewürz knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen und die gesäuberten und gehackten Pilze in Margarine anbraten. Die Sauce mit Wasser und Soja Cuisine anrühren und zu den Pilzen geben. Aufkochen und mit den Thymianzweigen etwas einkochen lassen, mit Gewürzen abstimmen. Thymianzweige herausnehmen, und Klöße oder Spätzle zubereiten. Es lassen sich dazu sehr gut übriggebliebene Klöße (auch eingefroren) verwenden. Die Klöße einfach in Scheiben schneiden und in Fett knusprig anbraten.