

Gelbe Linsen-Curry mit Kokosmilch und Zuckerschote

Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 kleine Aubergine, 200 g Zuckerschoten, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kurkuma, 1 TL Curry, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 200 g gelbe Linsen, 600 ml Bio-Gemüsebrühe, 130 ml Kokosmilch, 2 EL frisch gehackte Petersilie, etwas Limettensaft

Zubereitung: Zwiebel fein würfeln und Karotten in Scheiben schneiden. Aubergine der Länge nach halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse ca. 2-3 Min andünsten. Curry und Kümmel zufügen. Die Linsen zum Gemüse geben und mit der Bio-Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Zuletzt die Zuckerschoten hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min köcheln lassen. Petersilie waschen, fein hacken und in das Curry geben und mit Limettensaft abschmecken.

Fenchel Risotto mit Spargel-Spitzen

Zutaten für 2 Personen: 2 kleine Fenchelknollen, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Butter, 150 g Risotto-Reis, 50 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 75 g Parmesan, 250 g Spargel

Zubereitung: Den Fenchel waschen und 1 Knolle klein würfeln, die andere in 1 cm dicke Spalten schneiden. 600-800 ml Gemüsebrühe erhitzen und warm halten. 1 El Butter in einem weiten Topf schmelzen, Fenchelwürfel hineingeben und glasig dünsten. 150 g Risotto-Reis zugeben und 2 Min mitdünsten.

Mit 50 ml trockenem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit einer Kelle so viel heiße Brühe zugießen, dass der Reis vollständig bedeckt ist. Den Reis offen bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 20-25 Min garen. Dabei immer wie-

der etwas heiße Brühe zugießen, sobald sie vom Reis aufgenommen wurde. Inzwischen 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem hohen Topf Wasser mit 2 TL Zucker und einer guten Prise Salz erhitzen. Den Spargel waschen und schälen, um ihn anschließend im Wasser zu garen. Das Risotto auf Tellern portionieren, Spargel und Fenchel darauf anrichten und Parmesan darüber reiben.

Erdbeer-Tiramisu mit Dolcini

Zutaten für 8 Portionen: 150 ml kalter Espresso, 2 El Amaretto, 750 g kleine Erdbeeren, 250 g Mascarpone, 250 g Magerquark, 80 g Puderzucker, 200 ml Schlagsahne, 1 Ph. Sahnefestiger, 200 g Dolcini Mohn Marzipan (Art.-Nr. 21538), 1 Ph. Vanillezucker, 1 Zitrone

Zubereitung: Espresso mit Amaretto mischen. 300 g Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und halbieren. Mascarpone, Quark und Puderzucker in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Schlagsahne mit Sahnefestiger aufschlagen und unter die Creme heben. Den Boden einer Auflaufform Dolcini auslegen. Mit der Hälfte des Espressos beträufeln. Mit 1/3 Mascarpone-Creme bestreichen und mit den Erdbeerbälften belegen. 1/3 Creme darauf verteilen, mit übrigen Dolcini belegen und mit übrigem Espresso beträufeln. Die restliche Creme locker darauf verteilen. Das Tiramisu mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die restliche Erdbeeren waschen und mit dem Vanillezucker in einem hohen Gefäß fein pürieren, über das Tiramisu geben und mit Dolcini garnieren.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Gemüse-Piroggen mit Ziegenkäse und Thymian

Zutaten für 2 Personen: 1 Pizzateig frisch, 1 Fenchel, 1 Zucchini, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, 1 Stück Knoblauchzehe, 1 Bund Thymian, 2 cm frischer Ingwer, 1 cm frischer Kurkuma, 200 g Merlin Kräuter Ziegenweichkäse (Art.-Nr: 336704), 1 TL Paprika Gewürz, 1/2 TL Curry, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung: Das Gemüse waschen, Fenchel, Möhre und Zucchini mit einer Reibe dünn raspeln. Die Lauchstange in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken und mit den Gewürzen im Olivenöl dünsten. Das zubereitete Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz würzen und 10 Min dünsten, gegebenenfalls einen kleinen Schuss Wasser hinzugeben. Anschließend abkühlen lassen und den Käse sowie die gewaschenen frischen Thymianblätter untermischen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen, den Teig aus der Verpackung nehmen, Kreise ausstechen (hier entstehen etwa 4, 20 cm große Kreise). Die Hälfte der Kreise mit der Gemüsefüllung belegen und die Teighreise zuklappen und an den Seiten gut verschließen. Die Piroggen von außen mit etwas Milch oder Öl benetzen und für 15 Min backen.