



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.08. - 07.08.2022

Möhrensuppe mit Kichererbsen

Zutaten: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 3 EL Olivenöl zum Braten, 1 Lorbeerblatt, 1 TI Paprikapulver edelsüß, 1 TI Currypulver, 300 ml Gemüsebrühe, 20 g Grissini, 1 Orange, ca. 150 g gegarte Kichererbsen, 300 g Tomaten Passata, 1/5 El Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Möhren schälen, je nach Größe halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Möhren und Lorbeerblatt zugeben und ebenfalls anschwitzen. Paprika- und Currypulver zugeben und mit anbraten bis es anfängt zu duften. Die Brühe angießen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Grissini mittelgrob zerkleinern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin unter Rühren etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Die Brösel in eine Schüssel geben. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Etwa 50 ml Saft auspressen. Den Schalenabrieb mit den Bröseln vermischen.

Die Kichererbsen zur Suppe geben. Den Orangensaft, die Tomaten Passata und den Agavendicksaft unterrühren. Die Suppe erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit den Bröseln bestreut servieren.

Pasta mit Zucchini und Mandelsauce

Zutaten: 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Möhren, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Mandeldrink, 400 g Zucchini, 1 EL Mandelmus, 1 Zitrone, 100 g Feta, 250 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen, den Weißen klein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

1 EL Öl erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln darin dünsten. Die Möhrenscheiben zufügen, salzen und pfeffern. Den Mandeldrink angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die restliche Zucchini würfeln und zu den Möhren geben und mitkochen. Das Gemüse pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Die Sauce mit Schalenabrieb und Mandelmus abschmecken.

Den Backofengriff einschalten. Den Käse mit dem restlichen Öl bepinseln und im Ofen kurz übergrillen. Den Feta grob zerbröckeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Zucchini in den letzten 1-2 Minuten mitkochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen und mit den Lauchzwiebeln und dem Käse servieren.

Ratatouille

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschichten. Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen. Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gar dünsten. Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Spitzkohl-Risotto

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, 300 g Risotto-
reis, 200 ml Weißwein, 1 Spitzkohl, ca. 500 g, 100 g Parmesan,
4 Orangen

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen. Den Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und im offenen Topf unter Rühren einkochen lassen. Die Brühe zugeben, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Den Spitzkohl unter den Reis mischen und alles zusammen etwa 15 Minuten um offenen Topf köcheln lassen.

Parmesan fein reiben und unter das Risotto geben.

Die Orangen schälen, mit einem scharfen Messer filitieren. Die Filets zum Ende der Garzeit unter das Risotto heben. 5 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.