



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.09. - 11.09.2022

Gedünsteter Chinakohl

Zutaten: 1 Chinakohl, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 6 EL Schlagsahne, 150 ml Gemüsebrühe, 1 Tomate, Pfeffer, Curry, 2 EL Kresse

Den Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk eventuell entfernen, den Chinakohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel im Öl andünsten. Das Currypulver dazugeben und mitdünsten.

Die Sahne und die Gemüsebrühe zugießen und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Chinakohl und Tomate zur Sauce geben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Kresse bestreut servieren.

Chinakohl-Apfel-Salat

Zutaten: 150 g Creme fraiche, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 200 g Chinakohl, 1 Apfel, 1 EL Feigen, 3 Lauchzwiebeln

Den Chinakohl putzen, vierteln und in 2cm breite Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Feigen grob hacken.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Creme fraiche, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Chinakohl, Apfel und Feigen mit dem Dressing mischen und mit den Lauchzwiebeln bestreut servieren.

Lauch-Apfelsuppe mit Curry

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 250 g Kartoffeln, 300 g Porree, 400 g Äpfel, 1 EL Butter, 1 TL Curry, 700 ml Gemüsebrühe, Salz, Petersilie, 1 TL Öl, 100 ml Sahne, Pfeffer

Zwiebel, Kartoffeln und Äpfel schälen und würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen. Kartoffeln, Äpfel und Curry mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken.

Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten.

Suppe pürieren, Sahne, Pfeffer und Petersilie dazugeben und abschmecken.

Lauchringe in die Suppe geben und servieren.

Hähnchenkeulen mit Gemüse vom Blech

Zutaten: 500 g Porree, 800 g Kartoffeln, 500 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 4 Hähnchenkeulen, 6-7 EL Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Rosmarin, 2 Zitronen, 2 Zitronen, 1 TL Honig

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Porree putzen, längs halbieren, waschen. Von 1 Stange den weißen Teil abschneiden. und beiseite legen. Restlichen Porree in 3 cm große Rauten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen. 1 EL Öl mit 1 TL Paprikapulver mischen und die Keulen damit einpinseln. Salzen und pfeffern.

Lauch, Kartoffeln, Tomaten und Knoblauch mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Rosmarinzweige unterheben. Hähnchenkeulen darauf verteilen und im Ofen ca. 40 Minuten garen.

Inzwischen den restlichen Porree in feine Würfel schneiden. Restliches Öl erhitzen, Lauch darin 2 Minuten dünsten. Zitronen auspressen und mit dem Porreeöl vermischen. Mit Honig, Salz, Pfeffer abschmecken.

Blech aus dem Ofen nehmen. Hähnchenkeulen mit dem Porreegemüse anrichten und mit der Porreesauce beträufeln.

Piperade (Tomaten-Omelett)

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.