



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.10. - 23.10.2022

Linsen-Kürbis-Eintopf

Zutaten: 500 g Hähnchenbrustfilet, 600 g Hokkaido-Kürbis, 2 rotschalige Äpfel, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 100 g rote Linsen, 1 TI Harissa Gewürz

Hähnchenfleisch würfeln. Kürbis in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, entkernen, die Spalten mit Schale in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, die Viertel quer in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Fleisch in 2 Portionen in je 1 EL heißem ÖL rundherum braun anbraten, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und herausnehmen.

Kürbis, Äpfel und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl andünsten, ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Harissa und Koriander würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Sultaninen und Linsen dazugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten zugedeckt schwach kochen lassen. Das Fleisch zum Gemüse geben, 3-4 Minuten weitergaren. Eintopf mit Salz würzig abschmecken.

Birnen -Kürbis-Risotto

Zutaten: 2 feste Birnen, 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 3 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 400 g Risotto-Reis, 200 ml trockener Weißwein, 1,2 l Gemüfefond oder Gemüsebrühe, etwas Zitronensaft, Zucker, 100 g Parmesan oder Pecorino

Birnen vierteln, schälen, entkernen. Frucht in kleine Würfel schneiden. Kürbis waschen, entkernen, mit der Schale erst in Spalten schneiden, diese dann klein würfeln.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. 2 EL Butter und das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. 1 Prise Zucker, Birnen- und Kürbisstücke dazugeben und kurz mit andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, etwas heiße Brühe oder Fond angießen und regelmäßig rühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, den Vorgang wiederholen, bis die Flüssigkeit verbraucht ist und der Reis fast gar ist.

Risotto zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Parmesan reiben und mit der übrigen Butter unterrühren.

Rote-Bete- Spitzkohl-Salat

Zutaten: 400 g Spitzkohl, 200 g Rote Bete, Salz, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 El Balsamico Essig, 1 El Olivenöl, 150 g Joghurt, 50 ml Sahne, 1 El Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 30 g Haselnusskerne, Salz, 1 Lauchzwiebel, 1 Tl Honig

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Spitzkohl in einer Schüssel mit 1/4 Tl Salz, Thymian, Balsamico und Olivenöl mischen. Die Rote Bete schälen und grob dazureiben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis der Spitzkohl weich ist.

Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Honig, Senf Haselnusskerne und Salz in einem Mixbehälter vermischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren..

Den Salat mit dem Dressing servieren.

Spitzkohl mit Bulgur

Zutaten: 1 Spitzkohl (ca. 800 g), 6 Frühlingszwiebel oder 2 normale Zwiebeln, 50 g Butter, 1 TL Piment, 200 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl abziehen, dann den Kopf längs vierteln. Mittleren Strunk heraus schneiden, dann die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und 3 cm lang stückeln. Normale Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Spitzkohl portionsweise einrühren, mit Pfeffer, Salz und Piment würzen.

Wenn der Kohl zusammengefallen ist, den Bulgur zugeben und gründlich mischen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei niedriger Hitze 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Anschließend ohne Hitzezufuhr weitere 10 Minuten quellen lassen. Zitronensaft und Petersilie unterheben und servieren.

Passt zu jeder Art von kurz gebratenem Fleisch, aber auch zu Spiegeleiern.

Den Zitronensaft kann man auch durch Balsamico Essig ersetzen

Gratinierte Rote Bete mit Taleggio

Zutaten: 600 g Rote Bete, 100 g Vollkornbrot, 30 g Walnusshälften, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 EL Kapern, Salz, Pfeffer, 100 g Taleggio, Backpapier

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht überlappend auf das Backpapier verteilen.

Das Vollkornbrot 0,5 cm groß würfeln. Die Walnusshälften grob hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 4-5 Minuten kross anbraten. 1 Minute vor Ende der Bratzeit die Walnüsse dazugeben und mit anrösten. Zur Seite stellen. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kapern grob hacken. Zwiebeln und Kapern mit der Brotwürfel-Walnuss-Masse vermischen, auf die Rote Bete Scheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Käse entrinden und grob zerrupfen. Käse auf die Rote Bete verteilen und nochmals 15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse goldgelb ist.

Alternative: Den Taleggio durch Gorgonzola ersetzen.