

Bunte Rezeptauswahl

KW 40 - 2022



Rotkohl-Suppe mit Garnelen-Spieß

Zutaten:

2 Zwiebeln, 50 g Butter, 1 Rotkohl, 500-1000 ml Gemüsebrühe, 4-6 EL Aceto Balsamico di Modena, 1-2 EL Rohrohrzucker, 2 Lorbeerblätter, 1 TL frischer, gehackter Thymian, 1 Glas Apfelmärk, 1 Becher Schlagsahne, Garnelen, 1 Apfel, Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und in Butter anschwitzen. Den fein geschnittenen, frischen Rotkohl mit 1 l Brühe oder den Rotkohl aus dem Glas mit 0,5 l Brühe dazugeben. Mit Balsamico di Modena, Rohrohrzucker und Lorbeer würzen und alles kochen, bis der Rotkohl weich ist. Die Lorbeerblätter herausnehmen, den Thymian dazugeben und alles pürieren, evtl. noch etwas Brühe nachgießen. Die Suppe auf Tellern mit 1 EL Apfelmärk und einem Schuss Sahne anrichten. Einige Garnelen und Apfelspalten abwechselnd auf einen Holzspieß stecken und in etwas Olivenöl braten. Die Spieße während des Bratens immer wieder mit dem Bratöl beträufeln

Copyright: Naturkost Weling

Möhren-Couscous-Bratlinge

Zutaten:

250 ml Gemüsebrühe, 125 g Couscous, 1 Zwiebel, 250 g Möhren, 1 TL Butter, 1 TL Currysüppchen, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian, Meersalz, Pfeffer, 1 EL Magerquark, 1 Ei, 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Brühe aufkochen, Couscous einrühren und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln 2 Min. glasig dünsten. Möhren zugeben, 3 Min. mitdünsten, mit Curry bestreuen und kurz mitbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Couscous, Möhren, Quark und Ei sorgfältig in einer Schüssel vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit feuchten Händen zu 8 Bratlingen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge in 2 Portionen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten. Auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. fertig garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Copyright: Naturkost Weling (essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/09)



Asiatische Wirsingpfanne

Zutaten:

200 g Tofu, 2 EL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, $\frac{1}{2}$ - 1 rote Chilischote, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1/4 TL Koriander, $\frac{1}{2}$ Wirsing, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Sesamöl, Kräutersalz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne oder Kokosmilch, 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

Tofu in $\frac{1}{2}$ cm dicke Dreiecke schneiden. Mit Sojasauce bepinseln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote waschen entkernen und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Knoblauch, Ingwer, Chili, Zitronenschale und -saft mit Koriander verrühren. Wirsing waschen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Wirsing darin bei starker Hitze 3 Minuten braten. Zwiebel 2 Minuten mitbraten. Gewürzmischung dazugeben, salzen und pfeffern. Gemüsebrühe und Sahne (Kokosmilch) dazu gießen, zugedeckt 4 Minuten sanft köcheln lassen. Eine beschichtete Pfanne mit Sesamöl auspinseln. Tofu darin von jeder Seite in 2 Minuten goldgelb braten. Mit dem Gemüse servieren.

Copyright: Naturkost Weling (Das große Low Fat Buch, GU Verlag)

