

REZEPTE zur Gourmetkiste

Süßkartoffel-Kürbis-Gemüse auf Couscous mit Hähnchen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

400 ml Wasser
300 g Couscous

Das Wasser in einen Topf geben, salzen, aufkochen, Couscous hingeben, Temperatur reduzieren und gar quellen lassen.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Kürbis
500 g Süßkartoffeln
4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Olivenöl

Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Knoblauch schälen und fein würfeln oder pressen.
Kürbis waschen und würfeln.
Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden.
Hähnchen in Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem Schmortopf ca. 4 Minuten goldgelb braten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Minuten glasig anbraten.

1 EL Tomatenmark
1 TL Cayennepfeffer
1 l Brühe

Tomatenmark und Cayennepfeffer unterrühren. Gemüsebrühe angießen und alles ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

1 Dose Kichererbsen
1 TL Zimt
2 EL Rosinen
Salz, Pfeffer, Chili,
Koriander, Kardamon

Süßkartoffeln zum Hähnchen geben und etwa 10 Minuten garen. Dann die Kürbiswürfel und die Kichererbsen untermischen.

Zimt und Rosinen unterheben. Wenn auch der Kürbis gar ist, alles mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Zum Servieren den Couscous mittig eine große Platte stürzen. Gemüse um den Couscous schichten und die Filets auf den Couscous legen. So viel von der Brühe über den Couscous geben, dass er gut feucht ist. Die restliche Brühe separat dazu reichen. .

Stangenbohngemüse griechischer Art

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

800 g Stangenbohnen
1 mittelgroße Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

Bohnen putzen, in schräge Stücke schneiden und waschen.
Zwiebel und Knoblauch pellen und in feine Stücke schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

2 EL Tomatenmark
350 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Tomatenmark zufügen und kurz mit anschwitzen. Bohnen zufügen. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 – 15 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Feta

Nach Belieben mit Feta-Käse würzen und als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder zu Kartoffeln reichen.



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
52070 Aachen

Bürozeit: Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453 ; Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: info@biokiste-aachen.de; Internet: www.biokiste-aachen.de

