

2. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Süßkartoffel-Rote Linsen-Curry mit Tofu

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 70 Min.

700 g Süßkartoffeln
3 Zwiebeln
4 EL Olivenöl
2 EL Currypulver

500 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
250 g rote Linsen

2 EL Ingwer
2 EL Kreuzkümmel
250 g Tofu
250 g Basmati-Reis
1 Bund Koriander

Süßkartoffeln schälen und grob würfeln.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen.

Curry darüber streuen und etwas weiterbraten. Dann die Süßkartoffeln zugeben und etwas anbraten, es sollen sich Röstaromen bilden.

Mit Gemüsebrühe und

Kokosmilch ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Rote Linsen dazu geben und weitere 15 Min. kochen, gelegentlich umrühren.

Wenn die Linsen gar sind, das Curry mit dem Kartoffelstampfer stampfen, mit dem geriebenen Ingwer und dem

Kreuzkümmel abschmecken.

Den gewürfelten Tofu unterheben und 10 Min. ziehen lassen. Zwischenzeitlich den Reis nach Packungsanleitung kochen. Mit reichlich gehacktem Koriander garnieren und mit dem Basmatireis servieren.

Weißkohl-Fleckerl

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 50 Min.

500 g Weißkohl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Öl
1 TL edelsüßes
Paprikapulver
2 TL getr. Majoran
1 1/2 TL Zucker
150 ml Geflügelbrühe
Pfeffer, Salz
200 g Nudeln
150 g gekochter
Schinken (am Stück)

100 g Bergkäse
2 EL Kürbiskerne

Weißkohl vierteln, putzen, den Strunk herausschneiden und in 2 cm große

Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen;

Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden.

4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Paprikapulver,

Majoran und

Zucker zugeben und kurz mitdünsten.

Geflügelbrühe zugießen und aufkochen. Kohl untermischen,

pfeffern, salzen und 10-15 Min. bei starker Hitze schmoren.

Inzwischen die Nudeln in Salzwasser unter gelegentlichem Rühren 5-8 Min.

garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Den gekochten Schinken erst in

Streifen, dann in 2 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Öl

knusprig braun anbraten. Schinken zusammen mit den Nudeln unter den

Kohl mischen. Alles in eine Auflaufform geben.

100 g Bergkäse raspeln und über die Kohlmischung streuen.

Kürbiskerne darüber geben und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. überbacken.