

32. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Bohnen mit Rindergulasch als Auflauf

Zutaten:

für 4 Personen

300 g Zwiebel
600 g Rindergulasch
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

600 ml Gemüsebrühe
300 g Tomaten
2 Zweige Petersilie

600 g Bohnen

1 Prise Zucker
100 g Schafskäse

Zubereitung:

ca. 2 St. 20 Min.

Zwiebel schälen und würfeln.
Fleisch waschen, und trocken tupfen.
Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel dazugeben und andünsten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden garen.
Nach und nach die Brühe angießen.
Tomaten waschen, putzen und vierteln.
Petersilie waschen und trocken schütteln. Tomaten und Petersilie nach 15 Minuten zum Gulasch geben.
Bohnen waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen.

Broccoli-Pizza

Zutaten:

für 4 Personen

1/2 Hefewürfel
400 g Mehl
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1 Dose stückige Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker
getrockneter Oregano
500 g Broccoli

1 Lauchzwiebel
200 g Tomaten
250 g Emmentaler Käse

Zubereitung:

ca. 60 Min.

Aus Hefe, Mehl, Öl und Salz den Hefeteig vorbereiten und abgedeckt ca. 25 Minuten gehen lassen.
Tomaten kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 Prisen Oregano würzen, abkühlen lassen.
Broccoli in Röschen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen.
Lauchzwiebel waschen und klein schneiden
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
Käse reiben.
Teig nochmals durchkneten und auf einem Backblech ausrollen. Mit der Tomatensauce gleichmäßig bestreichen. Je zur Hälfte mit dem Käse bestreuen. Broccoli, Lauchzwiebel und Tomaten darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest Käse darüber geben. Die Pizza im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen (E-Herd: 250 °C, Gas: Stufe 5 1/2, Umluft: 235 °C). Heiß servieren.