

33. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Mangold Päckchen mit Reis-Gemüse Füllung

Zutaten:

für 4 Personen

400 g Reis
600 g Mangold

3 Zwiebeln
1 Chilischote

3 EL Öl
3-4 Tomaten
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

3 EL Butter
100 g Käse (hart)

Zubereitung:

ca. 40 Min.

Den Reis nach Anleitung aufsetzen.
Den Strunk des Mangold entfernen und 4-6 große Blätter heraussuchen. Den dicken Teil des Stiels herausschneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen.
Die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Rest des Mangolds (auch klein geschnittene Stiele) und der entkernten Chilischote möglichst fein hacken.
Die Masse anschließend in Öl in einer hohen Pfanne anbraten. Tomaten kleinschneiden und nach etwa 3 Minuten zufügen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Schließlich den Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 2-3 EL der Mischung auf eines der Mangoldblätter legen und darin einschlagen.
Die restliche Reisfüllung in einer Auflaufform verteilen und Mangoldpäckchen da rein setzen. Etwas Käse darüber reiben und bei 180 °C im Backofen ca. 5-10 Min überbacken.

Fenchel-Bulgur Salat

Zutaten:

für 4 Personen

350 g Bulgur
500 g Fenchel

400 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen

Salz, Kurkuma, Koriander

300 g rote Zwiebeln
3 TL Öl
1 TL Rohrzucker
300 g Paprika
300 g Joghurt
½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 40 Min.

Bulgur in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen, halbieren und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur zufügen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zum Bulgur geben und bei kleiner Hitze ca. 3 Min. garen. Dann den Fenchel zufügen und weitere 3 Min. garen. Bulgur vom Herd nehmen, mit Salz, Kurkuma und Koriander würzen und in eine Schüssel umfüllen. Abkühlen lassen.
Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen; Zwiebeln darin unter Rühren einige Minuten dünsten. Zwiebeln mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Paprika waschen, putzen, würfeln und mit dem Joghurt zum Bulgur geben. Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Zwiebeln über dem Salat verteilen.