

38. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Eisbergsalat Frillice mit Granatapfeldressing

Zutaten:

für 4 Personen

1 Eisbergsalat Frillice
200 g Spinat
1 Granatapfel

100 g Gorgonzola
für das Dressing:

2 EL Zitronensaft
2 EL Rapsöl
3 EL Joghurt
Salz, Pfeffer
1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

ca. 45 Minuten

Eisbergsalat putzen, vierteln, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spinat putzen, dicke Stiele entfernen und waschen. Granatapfel halbieren, die Kerne zwischen den Häutchen herauslösen und mit dem Salat mischen.

Gorgonzola zerkleinern und darüber streuen.

Zitronensaft,

Öl,

Joghurt,

Salz, Pfeffer und

Apfeldicksaft oder Zucker verrühren und mit den Salatzutaten vermischen.

Champignon-Möhren-Pfanne mit Basmatireis und Lammfilets

Zutaten:

für 4 Personen

250 g Basmatireis
etwas Salz
600 g Lammfilets
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Möhren
250 g Champignons
2 EL Cashewkerne
6 EL Butter
1 Prise Zimt
3 Kardamomkapseln
Salz, Pfeffer
40 g Rosinen

Zubereitung:

ca. 60 Min.

Reis in Wasser mit Salz nach Packungsangabe garen.

Filet abbrausen, trockentupfen und würfeln.

Zwiebeln und

Knoblauch abziehen, hacken.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Champignons mit einem Tuch abreiben, in Scheiben schneiden.

Cashewkerne in einer Pfanne rösten, dann hacken.

Das Fleisch in 3 EL heißer Butter anbraten. Zwiebeln, Knoblauch,

Möhren, Champignons, Zimt und

Kardamom zufügen, anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml heißes Wasser hinzugießen, 10

Min. köcheln. Reis, Rosinen und Cashewkerne untermengen,

erhitzen, nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in Stückchen unterziehen.