



Mexikanische Salsa Sauce

Zutaten

ca. 400g Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Chili
1 kleine milde Peperoni
2 TL Limettensaft
½ TL Salz
½ TL Zucker
¼ TL Kreuzkümmel

Zubereitung

Zwiebel, Tomaten und Peperoni in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenso fein schneiden oder reiben. Je nach bevorzugter Schärfe 2-5 Scheiben der Chili mit dazu geben. Den Limettensaft und die Gewürze dazu geben.

Alles noch einmal abschmecken und zu Gegrilltem und frischem Brot oder Baguette servieren.

Wer einen Foodprocessor zuhause hat, kann auch alle Zutaten mit diesem zerkleinern.

Quelle: einepriselecker

Gefüllter Kohlrabi mit grünem Pesto

Zutaten

1 Kohlrabi (pro Person)
25g rote Linsen (pro Person)
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
Sahne oder Sahne Alternative
3 EL Olivenöl
½ TL Kurkuma
Etwas Zitronensaft/Weißweinessig
ca. 10 gehackte Petersilienblätter

für das Risotto

240g Risottoreis
1 kleine Zwiebel
125ml Weißwein
600ml Gemüsefond
Ca. 200g grünes Gemüse/Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Rucola, Grün vom Fenchel, Brennessel)

Zubereitung vom Kohlrabi

Von den Kohlrabis Oberseite und Boden abschneiden, schälen und ca. 25min in Salzwasser kochen. Danach auskühlen lassen. In der Zwischenzeit ebenso die Linsen kochen und abgießen. Die Kohlrabis am Besten mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen, das Fruchtfleisch klein hacken. Zwiebelwürfel und den gehackten Kohlrabi in einer Pfanne anbraten. Die abgetropften Linsen, das Kurkuma, die gehackten Petersilienblätter sowie Zitronensaft, bzw. Essig hinzugeben. Je nach Belieben die Konsistenz mit der Sahne aufbessern. Den ausgehöhlten Kohlrabi mit der Linsenfüllung befüllen und in eine leicht gefettete, ofenfeste Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Risotto zubereiten. Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter andünsten. Den Risotto dazu geben und nach kurzem anschwitzen mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den Gemüsefond dazu geben und unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft und der Reis gar ist. Währenddessen gewünschtes grünes Gemüse/Kräuter waschen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse mit dem fertigen Risotto vermengen.

Quelle: kubiena-kochblog



Schokoladige Brownies mit Roter Bete

Zutaten

(reicht für ein tiefes Backblech)

500g Rote Bete

280g Zartbitterschokolade

(oder gemixt mit Vollmilch)

170g Butter

140g brauner Zucker

6 Eier

200g Mehl

60g Backkakao

¾ TL Vanille Aroma

Zubereitung

Die Rote Bete schälen, klein schneiden und weichkochen. Im Anschluss pürieren.

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Mehl und Kakao mischen. Die Schoko-Butter-Masse sowie das Rote Bete Püree im Wechsel zum Mehl geben und unterheben. Den Teig evtl. mit etwas Vanille abschmecken.

Den Teig auf ein gefettetes Backblech (oder mit Backpapier ausgelegt) geben und glattstreichen. Etwa 25min backen. Die Brownies sollen noch leicht feucht sein

Quelle: backenmachtglücklich

Pak Choi Curry mit gerösteten Cashews

Zutaten

1 Pak Choi

250g Champignons

1 große rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

250ml Kokosmilch

geröstete Cashews

1 kleines Stück Ingwer

½ rote Peperoni

1 EL Kokosöl

1 TL Zitronensaft

2 EL Sojasauce

1 TL Gemüsebrühe Pulver

2 EL Tomatenmark

1 TL Garam Masala

Zubereitung

Die Champignons und die Zwiebel grob würfeln. Den Ingwer, den Knoblauch und die Peperoni fein würfeln. Das ganze Gemüse in Kokosöl anbraten. Den Pak Choi klein schneiden, den weißen Strunk in mundgerechte Stücke schneiden und nur den Strunk mit in die Pfanne geben.

Tomatenmark, Garam Masala und Gemüsebrühe kurz mit anrösten. Mit Zitronensaft, Sojasauce und Kokosmilch ablöschen. Die Blätter des Pak Choi für 2-3min mit in das Curry geben.

Mit gerösteten Cashews kurz vorm Servieren bestreuen. Dazu passt Reis.

Quelle: clifford-bay-meersalz