



Ungarisches Gulasch mit Paprika

Zutaten

1 kg Gulasch vom Schwein
und/oder Rind (vom Hof)

300g Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 rote Paprika
2 EL Tomatenmark
1 EL Kümmel
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Paprikapulver rosenscharf
1 EL Cayennepfeffer
1 EL Majoran
1 getr. Lorbeerblatt
200ml trockener, kräftiger
Rotwein
700ml Rinderfond
200ml passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
Butterschmalz zum Braten

Dazu evtl. selbstgemachte Spätzle
mit Eiern vom Hof

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika entkernen und würfeln, den Knoblauch fein hacken. Einen großen Bräter oder Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, 1-2 EL Butterschmalz hineingeben und das Fleisch rundum anbraten, bis es dunkle Stellen bekommen hat. Herausnehmen und beiseitestellen. 1 EL Butterschmalz in den Bräter geben und die Zwiebeln unter Rühren anbraten. Den Knoblauch und die Paprika hinzufügen und 2-3min anschwitzen. Das Tomatenmark, Paprikapulver, Cayennepfeffer und den Kümmel in den Bräter geben, mit dem Gemüse vermengen und 5 Minuten unter Rühren anrösten. Das Fleisch zurück in den Bräter geben, leicht salzen und pfeffern. Den Rotwein angießen und die Flüssigkeit nahezu verkochen lassen. Den Rinderfond und die passierten Tomaten angießen und Lorbeerblatt und Majoran zufügen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen.

Den Deckel auf den Bräter geben und die Hitze reduzieren. Das Gulasch für ca. 2 Std. schmoren, dabei zwischendurch umrühren. Nach ca. 2 Std. den Deckel entfernen und das Gulasch noch 30min offen köcheln lassen. Bei Bedarf die Sauce noch mit etwas Speisestärke (1 TL in kaltem Wasser einrühren und unterrühren) oder Soßenbinder binden. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: malteskitchen.de

Pfirsich Dessert

Zutaten Kompott

500g frische Pfirsiche
1 Orange & 1 Zitrone

Zutaten Quark Dessert

400g Magerquark
200g Naturjoghurt 1,5% Fett
1 EL Bourbon Vanillezucker
1 Zitrone

Außerdem

Mandelstifte
Frische Minze, nach Belieben

Zubereitung

Pfirsiche waschen, an Stielansatz kreuzweise einritzen. Pfirsiche mit heißem Wasser überbrühen, ca. 30 Sekunden. Herausnehmen, in Schale mit kaltem Wasser legen, mit scharfem Messer häuten. Pfirsiche halbieren, entkernen in Spalten schneiden.

Orange auspressen. Pfirsiche in einem Topf bei kleiner Hitze kurz anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen. Ca. 10min köcheln lassen. Abkühlen lassen. Mandelstifte ohne Fett in Pfanne anrösten.

Quark mit dem Joghurt und Vanillezucker in einer Schüssel cremig aufschlagen. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Zitronenschale reiben, Zitrone auspressen. Beides in die Quarkcreme rühren. Abwechselnd in Dessertgläser schichten, mit Mandelsplittern bestreuen. Mit Minze dekorieren.

Quelle: eatbetter.de



Würziges Kohlrabi-Curry mit Paprika

Zutaten

650g Kohlrabi
1 rote Paprika
1 Zwiebel
250ml Gemüsebrühe
200ml Kokosmilch
3 TL Currypulver
2 TL Kurkuma
2 Knoblauchzehen
2 TL Thymian
1 kleines Stück Ingwer
1 TL Paprikapulver
1 Spritzer Limettensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, die Paprika und Zwiebel in grobe Stücke schneiden.
Etwas Öl in einem Topf geben und die Gewürze hinzufügen. Dann erhitzen bis die Gewürzaromen sich entfalten.
Im Anschluss das Gemüse hinzufügen und anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Öfter umrühren, damit sich die Gewürze gut verteilen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis der Kohlrabi gar ist.
Zum Schluss mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis.

Quelle: toastenstein.com

Spaghetti in cremiger Brokkoli-Sauce (vegan)

Zutaten

500g Brokkoli
3 Knoblauchzehen
200ml Mandelmilch
400g Vollkorn Spaghetti
2 EL Mandelmus, weiß
1 EL Hefeflocken
15g veganen Frischkäse
Olivenöl
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, den Strunk schälen und würfeln, den Knoblauch hacken.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Brokkolistrunk ca. 3min anbraten. Dann etwa die Hälfte der Brokkoliröschen, den Knoblauch sowie die Chiliflocken dazugeben und 2min anbraten.
Mit 200ml Mandelmilch ablöschen, salzen, pfeffern und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 5min köcheln lassen.
Nudeln nach Packungsangabe garen. 5min vor Garende die restlichen Brokkoliröschen dazu geben. Beides nach Garende abgießen und abtropfen lassen.
2 EL Mandelmus und 1 EL Hefeflocken in die Sauce rühren. Die Sauce fein pürieren. Die pürierte Sauce mit den abgetropften Spaghetti und den Brokkoliröschen vermengen. 150g veganen Frischkäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: ellerepublic.de