



Wirsing-Risotto (4 Portionen)

Zutaten

1 Kopf Wirsing
25g Butter
2 EL Olivenöl
200g Risottoreis
800ml Gemüsebrühe
0,5 TL Muskat ger., frisch
100g Schlagsahne
60g Parmesan
Salz & Pfeffer
150g gekochter Schinken

Zubereitung

Die äußeren welken Blätter vom Wirsing entfernen. Den Kohl halbieren und den harten Strunk herausschneiden. 350 Gramm Kohl abwägen und in feine Streifen schneiden. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Reis darin glasig dünsten.

Brühe nach und nach zugießen und den Reis 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Die Kohlstreifen unterrühren und alles mit Muskat würzen. Bei kleiner Hitze weitere 20 Minuten garen, zwischendurch Sahne und eventuell noch etwas Brühe zugeben. Von der Kochstelle nehmen und 10 Minuten stehen lassen.

Inzwischen Parmesan-Käse mit einem Messer oder Sparschäler zu Spänen hobeln oder den Käse reiben. 50 Gramm Käse unter den Reis heben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichem Parmesan bestreuen. Schinken aufrollen und um den Reis legen (oder in Würfel schneiden und unter den Risotto heben).

Quelle: brigitte.de

Mediterrane Buschbohnen mit Parmesan (4 Portionen)

Zutaten

500g Buschbohnen
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 EL Olivenöl
60g geriebener Parmesan
1 Glas in Öl eingelegte Tomaten
½ TL Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Buschbohnen waschen, die Enden entfernen und die Bohnen hälfeln.

Währenddessen einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die geschnittenen Bohnen ins kochende Wasser geben und etwa 15 Minuten (bzw. je nach Dicke der Bohnen) köcheln lassen.

Die Bohnen abschöpfen, mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nun die Bohnen in eine Schüssel geben und den gehackten Knoblauch, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer nach Belieben hinzugeben. Zum Schluss noch die getrockneten Tomaten zuerst abtropfen lassen, dann in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls zu den Bohnen geben. Alles gut vermischen, anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

in gut vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten fertig backen. Warm servieren. Bei Bedarf nachwürzen.

Quelle: lieberbacken.com



Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch (4-6 Portionen)

Zutaten

1 EL Kokosöl
1 mittlere Zwiebel, fein geh.
3 Knoblauchzehen, gehackt
2 TL frischer Ingwer, gerieb.
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
1-2 EL Currypaste oder -pulver
1 große Süßkartoffel, geschält,
in kleine Würfel geschn.
1 Karotte, gewürfelt
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
175g Brokkoli, in kleine
Röschen geteilt
1 Dose Kichererbsen, abgetr.,
abgespült

Zum Servieren

Reis, Kartoffeln, Brot

Frische Petersilie, Koriander

Cashewnüsse, Sesam

Spritzer Limettensaft

Zubereitung

Das Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und ca. 3-5 Minuten glasig anbraten.

Den Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypaste hinzufügen. Alles gut verrühren und weitere 1-2 Minute braten. Dann die gewürfelte Süßkartoffel und die Karotte hinzugeben, erneut umrühren und weitere 1-2 Minuten braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Nun die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und verrühren. Die Pfanne abdecken und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nun die Brokkoliröschen und die Kichererbsen dazugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. (Wenn das Curry beim Kochen zu dick wird, füge etwas Wasser hinzu). Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd ausschalten und das Curry etwa 5 Minuten ziehen lassen (optional). Das Curry mit gekochtem Reis (oder anderen Beilagen) servieren. Nach Belieben mit gerösteten Cashewnüssen, Sesamsamen, frischen Kräutern (wie Petersilie, Koriander oder Frühlingszwiebeln) garnieren. Auf Wunsch mit einem Spritzer Limettensaft abrunden.

Quelle: biancazapatka.com

Rote Bete Dip mit Kichererbsen und Joghurt

Zutaten

1 Dose/Glas Kichererbsen
100g Rote Bete
2-3 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
60g Griechischer Joghurt
½ TL Kreuzkümmel
Pfeffer & Salz
3 EL eiskaltes Wasser

Mögl. Toppings

Olivenöl, Kichererbsen, Sesam

Geröstet, Salzflocken, Schnittlauch,

Koriander

Zubereitung

Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Die Rote Bete schälen und grob würfeln. Ihr könnt sie roh, oder gegart verwenden. Roh wird die Farbe des Dips etwas intensiver, der Blitzhacker, oder Stabmixer sollte aber Schmackes haben.

Alle Zutaten für den Dip zu einer schön cremigen Masse mixen/pürieren.

Füllt den Dip in eine Servierschüssel, gebt etwas Olivenöl on Top und dekoriert mit Toppings nach Wahl.

Quelle: s-kueche.com