



Spitzpaprika-Tajine (2 Portionen)

Zutaten

Soße

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
1 EL Olivenöl
1 TL Korianderkörner
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Tomatenmark
0,5 TL Zimt
1 EL Apfelessig
200ml Gemüsebrühe

Spitzpaprika

1 Aubergine
Salz
300ml Gemüsebrühe
0,5 TL Ras el-Hanout
300g Couscous
2 Stangen Staudensellerie
4 Stiele Petersilie glatt
3 EL Olivenöl
Frisch gem. Pfeffer
2 Spitzpaprika
1 Granatapfel
4 Stiele Minze

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chili abspülen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin etwa 5 Minuten glasig dünsten. Korianderkörner und Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferschote, Korianderkörner, Kreuzkümmelsaat, Tomatenmark, Zimt und Apfelessig in einem Mixer zu einer glatten Paste pürieren. Paste und Gemüsebrühe zu einer Soße verrühren.

Aubergine putzen, abspülen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben leicht salzen und 15 Minuten stehen lassen. Brühe und Ras el-Hanout aufkochen, den Couscous einstreuen, umrühren und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous mit Deckel etwa 5 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Staudensellerie putzen, entfädeln, abspülen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Couscous, Staudensellerie, bis auf etwas zum Bestreuen, Petersilie und Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzpaprika längs halbieren, Kerne entfernen, dabei den Strunk aber dran lassen. Paprika abspülen, trocken tupfen und mit dem Couscous füllen. Aubergine trocken tupfen, in einen Bräter legen und die Soße dazu gießen. Gefüllte Paprika auf die Aubergine legen, den Bräter schließen und auf den Ofenrost stellen. Bräter auf die mittlere Schiene in den heißen Ofen schieben, die Paprika etwa 45 Minuten darin schmoren lassen. Den Granatapfel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel halten und mit einem Löffel auf die Schale der Frucht klopfen, bis die Kerne alle rausgefallen sind. Weiße Trennhäute heraus sammeln. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Bräter aus dem Ofen nehmen, Paprika mit Granatapfelkernen, restlichem Staudensellerie und Minze bestreuen.

Rezept: brigitte.de

Birne-Helene (4 Portionen)

Zutaten

4 Birnen
ca. 500ml Wasser
3 EL Zucker
1 EL Zitronensaft
1 Pck. Bourbon Vanille-
zucker

120g Sahne
100g Schokoraspeln
4 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung

Den Birnen schneidest du unten eine dünne Scheibe ab, damit sie später einen guten Stand haben. Kerngehäuse entfernen, schälen.

Zitronensaft in einen kleinen Topf, mit Wasser sowie Bourbon-Vanillezucker und Zucker verrühren. Die Birnen hineinlegen, sie sollten gut mit dem Sud bedeckt sein, gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgießen. 10-15 Min. weichgaren.

Sahne und Schokoraspeln bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Birnen abtropfen lassen, auf einem Teller mit Schokosauce und Eis anrichten.

Rezept: einfachbacken.de



Glasnudelsuppe (4 Portionen)

Zutaten

30g Ingwer
160g Champignons
180g Karotten
400g Chinakohl
4 Lauchzwiebeln
6 EL Sojasauce
2 TL Rohrohrzucker
6 EL Tafelessig
200g Glasnudeln

2 TL Sesamöl
2 TL Sojasauce
1 TL Knoblauchsauce

Zubereitung

Ingwer schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Karotte in feine Stifte schneiden. Chinakohlblätter in mundgerechte Stück schneiden. Den hellen Teil der Frühlingszwiebel in 1 cm große Stücke schneiden, das Grün in feine Ringe. Alle Zutaten für die Suppe bis auf das Frühlingszwiebelgrün und die feineren Chinakohlblätter in einen Topf geben, mit 1,2 Liter kochendem Wasser aufgießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln und die feineren Chinakohlblätter hinzufügen und 5 Minuten weiterköcheln. Anschließend Ingwerscheiben entfernen.

Währenddessen die Suppenwürze jeweils in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Suppe aufgießen, mit Frühlingszwiebelgrün garnieren und heiß servieren.

Rezept: eat-this.org

Gefüllter Hokkaido-Kürbis – sehr herzhaft (2 Portionen)

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis
Salz
Olivenöl

1 Blutwurst vom Hof
1 Leberwurst vom Hof
60g Fetakäse
4 Eier
500g Knödelbrot
1 TL Thymian

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Stiel und das untere Ende des Kürbisses abschneiden, Kürbis halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften in eine Ofenform legen, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Kürbishälften auf der mittleren Schiene bei Ober-Unterhitze bei 200 °C für 25 Minuten backen.

Blut- und Leberwürste von der Haut befreien und in Würfel schneiden. Fetakäse ebenfalls würfeln. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, den Thymian von den Zweigen zupfen und mit Knödelbrot, Ei, Fetakäse und den Wurstwürfeln vermengen. Die Kürbishälften aus dem Backofen nehmen und mit der Wurst-Knödelmasse füllen. Anschließend wieder im Backofen bei 200 °C für 20 Minuten fertig backen.

Zum Servieren mit Kresse bestreuen.

Kresse

Wem es zuviel Wurst ist, kann auch unsere „Kombiwurst“ Blut-u. Leberwurst nehmen: 1 Wurst, Hälfte Leberwurst, Hälfte Blutwurst und die Menge an Feta erhöhen.

Rezept: fallstaff.com