REZEPTE

Fenchel aus der Speedykiste

Fenchel-Curry

Zutaten:

FÜR DAS CURRY
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stk frischer Ingwer (daumengroß)
1 rote Chilischote
2 mittelgroße Fenchelknollen
3 Möhren
1 gelbe Paprikaschote
1 EL Rapsöl
2 - 3 TL gelbe Currypaste (aus dem Glas)
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid
etwas Limettensaft
AUSSERDEM
250 g Parboiled Reis

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden. Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, in schmale Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen, würfeln.
Reis nach Packungsangabe aufsetzen und kochen.
Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1–2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Curry mit Pfeffer, Jodsalz und etwas Limettensaft abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Zum Servieren mit Fenchelgrün dekorieren.

Originalrezept entnommen aus: eatbetter.de

Zucchini aus der Speedykiste und dem Vollsortiment

Zucchini-Lasagne

Zutaten:

3 Zucchini (mittelgroß)
50 ml Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
800 g Hackfleisch
1/2 TL Currypulver
1 Prise Safran (gemahlen)
1/4 TL Kreuzkümmelsamen
250 ml Gemüsesuppe
400 ml Sahne
220 g Ziegenkäse
1 Schuss Olivenöl für die Form
100 g Tomatensauce
12 Stk Lasagneblätter

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 70 Minuten)

Die Zucchini waschen, Stielenden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Zucchinischeiben portionsweise auf beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Tomatensauce, Curry, Safran und Kreuzkümmel würzen. Mit einer klaren Gemüsesuppe und Sahne aufgießen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen lassen und den Topf von der Herdplatte ziehen. Währendessen die Lasagneblätter in Salzwasser bissfest kochen, dann vorsichtig aus dem Wasser nehmen und kurz beiseite legen.
Den Backofen auf 200° C -Umluft 180° C, Gas Stufe 3-4- vorheizen und eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Die Zucchinischeiben abwechselnd mit der Fleischsauce und den Lasagneblätter einschichten.
Den Ziegenkäse in kleine Würfel oder Scheibchen schneiden, auf der Oberfläche der Lasagne verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Form in den Ofen schieben und die Lasagne in 30 Minuten gratinieren.

Originalrezept entnommen aus: gutekueche.at

Mini-Wassermelone aus der Obstkiste

Wassermelonen-Carpaccio

Zutaten für 1 Brot:

1 Mini Wassermelone
1 EL Mandeln
1 EL Walnusskerne
250 g Mozzarella
8 Stiele Basilikum
8 Stiele Minze
4 EL Olivenöl
etwas Balsamicocreme
etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Hacke die Nüsse grob. Lasse den Mozzarella abtropfen. Wasche die Kräuter und schneide dann die Minze in Streifen, die Basilikumblättchen legst du beiseite.

Vermenge das Olivenöl und die Balsamicocreme, schlage Salz und Pfeffer darunter.

Schneide aus der Mitte der Melone 4 Scheiben heraus, entferne wenn nötig die Kerne.

Lege die Melonenscheiben auf Teller, zerrupfe den Mozzarella und verteile ihn auf den Melonenstücken. Gib die Kräuter darauf, träufele die Vinaigrette darüber und garniere das Ganze mit den Basilikumblättchen.

Tipp: Reiche Baguette dazu.

Originalrezept entnommen aus: koch-mit.de

KW18
2023