



Broccoli aus der Speedy- Gemüse-, Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

Broccoli-Cashew-Curry mit Kokosmilch

"pur oder mit gekochtem Basmatireis servieren"

Zutaten für 2 Personen:

3 EL Rapsöl
1 Brokkoli (500 g), geputzt, grober Stiel abgeschnitten, großzügig geschält und in Scheiben geschnitten, Röschen in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
Salz
140 g rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
160g säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn), geviertelt, geschält, entkernt, in Schnitze geschnitten
2 TL – 3 TL Currypulver
400 ml Kokosmilch (Dose)
250 ml Wasser
60 g Cashewkerne
30 g Frühlingszwiebel, schräg in feine Streife geschnitten
2 Prise Chiliflocken

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Für den Broccoli 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Broccoli einlegen, sofort mit 2 Prisen Salz würzen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. anbraten. Dabei immer wieder wenden, anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
Für die Currysauce das übrige (1 EL) Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Anschließend die Apfelschnitze dazugeben und weitere 2 Min. anbraten. Mit 2 gehäuften TL Curry bestäuben, durchrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. 250 ml Wasser dazugießen, alles aufkochen und abgedeckt etwa 5 Min. sämig einkochen lassen.
Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Min. goldbraun duftend anbraten. Aus der Pfanne auf ein Arbeitsbrett geben und etwas abkühlen lassen, dann mit einem breiten Messer grob hacken.
Den Broccoli in die Currysauce geben und darin abgedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Min. bissfest ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebel und Chiliflocken darüberstreuen und durchrühren, alles nochmals mit Curry und Salz nachschmecken.
Zum Servieren das Broccolicurry mit den Cashewnüssen bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: "Eatsmarter – Alexander Herrmann"

Kürbis Rondini aus der Regionalkiste

Gefüllte Rondini-Kürbisse aus dem Backofen

Zutaten:

100 g Feta
4 EL Crème fraîche
2 Rondini-Kürbis
2 Schalotten
1 Möhre
1 Paprika rot
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Kürbisse rund um den Stiel einschneiden und die Deckel entfernen. Mit einem Löffel die Kerne und die Fäden herauslösen.

Für die Füllung die Möhre schälen und feinraspeln. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen und feinkwürfeln. Die Schalotten pellen und feinkwürfeln. Den Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
Gemüse und Feta in einer Schüssel vermischen, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisse in eine Auflaufform legen und die Masse in die Kürbisse füllen.

Im Backofen bei 175 °C (Umluft) ca. 30 min backen.

Originalrezept entnommen aus: "Hoflieferant.de"

Nougat Feigen Dessert

Zutaten:

50 g gehobelte Mandeln
200 g Mascarpone
50 ml Sahne
100 g Frischkäse
100 g Nougat
Ahornsirup
Mandelkuchen oder ersatzweise zerstoßene Kekse
Amaretto Likör
1 frische Feige
2 EL Bitterorangen Marmelade oder Aprikose
Kleine Weck - Gläser oder passende Schälchen

Zubereitung:

Mascarpone, Frischkäse und Sahne miteinander vermengen und den Ahornsirup zum Süßen hinzufügen. Die Creme auf zwei Schalen verteilen.
Nougat mit der einen Hälfte der Creme verrühren. Von den Mandeln ca. 20 g unterheben. Mit einem runden Ausstecher den Kuchen ausstechen und das Stück halbieren, oder Kekse wie Amarettinis zerstoßen und schichten.
Zum Schichten die Zutaten auf 4 Gläser verteilen. Die Nougatcreme zuerst in das Glas füllen. Darauf setzt man einen Kuchenboden.
Diesen mit etwas Amaretto beträufeln. Dann kommt die weiße Mascarponecreme auf den Kuchen. Nun eine Schicht Mandeln, dann wieder eine Schicht Mascarponecreme. Das wiederholt man auf 4 Gläser.
Den Deckel aufsetzen und in den Kühlschrank stellen.
Die Orangenmarmelade kurz in einem Topf erwärmen. Die Feige waschen, trocknen und vierteln. Die Feigen mit der heißen Marmelade glasieren/bepinseln und auf einen Teller legen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen.
Kurz bevor man das Dessert servieren möchte, legt man je ein Feigenviertel auf die Creme.

Originalrezept entnommen aus: "lisbeths.de"