



Paprika aus der Speedy- Gemüsebox

Gefüllte Paprika mit Tomaten Risotto

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 Champignons
- 140 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 30 g Parmesan gerieben
- 1,5 Gläser Risotto Reis ca. 300 g ungekocht
- ca. 1l Gemüsebrühe (ggf. Geflügel- oder Rinderbrühe)
- 2 EL Olivenöl
- außerdem 6 rote Paprika

Zubereitung:

Die Tomaten abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten fein würfeln. Den Backofen auf 180° aufheizen. Die Paprika waschen und den Deckel abschneiden. Die Paprika aushöhlen und in einer Auflaufform oder auf dem Backblech für 15 Min. vorbacken. Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch in den Topf geben und andünsten. Dann die Tomaten dazugeben und mit andünsten. Anschließend die Champignons dazu geben und ebenfalls andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren anrösten. Anschließend den Risottoreis hinzufügen und auch kurz anbraten. Mit Brühe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze 20-25 Min. garen, dabei nach und nach die Brühe zugießen und immer wieder umrühren. Das Risotto salzen und pfeffern und abschmecken. Den Parmesan portionsweise untermischen. Den Reis in die Paprika füllen und im Backofen für 15 Minuten überbacken.

Rezept von: www.lydiasfoodblog.de

Lauch aus der Regionalkiste

Lauch- Quiche

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 1 Stange Lauch
- 200 g Kochschinken
- 5 Ei(er)
- 250 g Sahne
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 200 g Emmentalergerieben

Zubereitung:

Den Blätterteig in die gefettete Quicheform oder Kuchenform geben, ggf. den Rand abschneiden und an fehlenden Enden ergänzen. Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Den Lauch längs aufschneiden und unter fließend Wasser spülen. Mit dem Messer in dünne Ringe schneiden und in die Form geben.

Sahne und Eier gut miteinander verquirlen, Salz und Pfeffer hinzugeben und die Hälfte vom Käse untermischen. Auf der Quiche verteilen und den restlichen Käse darüber streuen. Alles nochmal gut andrücken.

Die Lauch - Quiche in den Ofen schieben und ca. 45 Min. goldig backen. Sie kann warm und kalt serviert werden.

Originalrezept entnommen aus: "www.gernekoehen.de"

Kaki- Gewürzkuchen

Zutaten

- 3 sehr reife Kakis
- 3 Eier
- 80 ml Öl (Bratöl, Rapsöl oder Kokosöl)
- Orangenschale von einer Bioorange
- 240 g Dinkelmehl Type 630
- 75 g Reismehl oder Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Die Kakis waschen und grob klein schneiden. Dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Eier und Öl zugeben und erneut kurz pürieren. Alles restlichen Zutaten mischen und dann zügig unter die Kaki-Ei-Masse mischen. Eine Kastenform sehr gut einfetten und mit Grieß ausstreuen oder mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und ca. 45 Minuten backen. Dabei unbedingt die Stäbchenprobe machen.

Originalrezept entnommen aus: "www.lenamerz.de"