



Blumenkohl aus der Speedy- Gemüse-, Regionalkiste sowie dem Vollsortiment

Gelbes Blumenkohlcurry

Zutaten:

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
1 gelbe Paprikaschote
700 g kleine Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 Stck. (ca. 30 g) Ingwer
1 rote Chilischote
2 EL Öl
2 EL gelbe Currypaste
Currypulver
Kurkuma
gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1 Dose (425 ml) ungesüßte Kokosmilch
200 g Zuckerschoten
5 Stiele Koriander
1 Bio-Limette

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Knoblauch schälen, fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 1 Minute andünsten. Currypaste und je 1 TL Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten, bis es zu duften beginnt. Blumenkohl, Paprika und Kartoffeln zugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit 1/4 l Wasser und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und zugedeckt 18–20 Minuten garen. Zuckerschoten putzen, waschen und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Limette heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Limette garnieren und mit Koriander bestreut servieren.

Originalrezept entnommen aus: "LECKER 7/2016"

Snackpaprika aus der Rohkostkiste und dem Vollsortiment

Gefüllte Snack-Paprika

Zutaten:

250 g Snack-Paprika
250 g Frischkäse
1 Spr Zitronensaft
1 EL Petersilie (fein gehackt)
1 EL Schnittlauch
1 TL Paprikapulver (süß, geräuchert)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zuerst von den Paprika den Deckel abschneiden und mit einem spitzen Messer die Kerne und die Trennwände entfernen.

Als nächstes den Frischkäse in eine Schüssel geben und einen Spritzer Zitronensaft unterrühren. Die gehackte Petersilie und den fein geschnittenen Schnittlauch und das Paprikapulver dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käsecreme in die Paprika füllen, am besten gelingt dies mit einem Spritzbeutel.

Tipp: Wer die rohen Paprikas nicht gut verträgt kann diese für zwei Minuten blanchieren.

Originalrezept entnommen aus: "gutekueche.at"

Wassermelonen-Granita

Zutaten für 4 Gläser:

1 kg kernfreie Wassermelone
1 Zitrone
50 g Zucker
½ Bund Minze

Zubereitung:

Wassermelone in Scheiben schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale entfernen. 2-3 Scheiben zum Garnieren beiseite legen. Restliche Melone in grobe Stücke schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschale abreiben und zugeben. Zitrone auspressen und zugeben. 50 ml Wasser und Zucker zur Melone geben und fein pürieren. Minze fein hacken und unterrühren.

Püree in eine flache Schüssel füllen und 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen, dabei alle 30 Min. mit einer Gabel durchrühren bis ein feines Granita entsteht. Bis zum Servieren im Gefrierschrank lassen. Zum Servieren Gläser mit Wassermelonenstücken garnieren und das Granita einfüllen.

Originalrezept entnommen aus: "einfachbacken.de"