

# Rezepte

KW 03  
2022

Broccoli & Möhren aus der Speedy- & Gemüsekiste sowie  
dem Vollsortiment

## Broccoli-Möhren-Gratin

### Zutaten:

ca. 700 g Broccoli  
ca. 400 g Möhren  
500 g Kartoffeln  
1 Bund Koriander  
Butter für die Auflaufform  
250 g Crème fraîche  
200 ml Sahne  
3 Knoblauchzehen  
Kräutersalz  
Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Speisestärke  
150 g Emmentaler

### Zubereitung:

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Eine Auflaufform ausfetten, Broccoli und Möhren hineingeben und darüber die Kartoffelscheiben schichten. Aus Crème fraîche, Sahne, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander, Gemüsebrühe und Speisestärke (vorher in geringer Menge Wasser auflösen) eine Sauce kochen und über den Auflauf gießen. Bei 170 °C ca. 50 Minuten im Backofen garen. Nach 30 Minuten geriebenen Emmentaler darüber geben. Restlichen Koriander über den fertigen Gratin streuen.

Originalrezept entnommen aus: "der Greenbag-Küche KP"

Spitzpaprika aus der Speedy- & der Rohkostkiste  
**Paprika-Kanus à la Caprese**

### Zutaten:

200 g Bulgur  
Salz, gemahlener Kreuzkümmel, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone  
2 Lauchzwiebeln  
1 rote Zwiebel  
200 g bunte Kirschtomaten  
4 Ramiro Spitzpaprika rot  
250 g Mozzarella  
Backpapier

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten**

Bulgur nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 3 EL Öl, Zitronenschale und 2 Msp. Kreuzkümmel verrühren.

Lauchzwiebeln putzen und waschen. Das Weiße fein hacken, das Zwiebelgrün in Ringe schneiden. Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und nach Belieben halbieren oder ganz lassen. Spitzpaprika längs halbieren, die Kerne entfernen. Paprika waschen.

Gegarten Bulgur kurz abtropfen lassen. Gehackte Lauchzwiebeln und die Marinade unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bulgur in die Paprikahälften verteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden und jeweils vierteln. Mit Tomaten auf den Paprikahälften verteilen. Rote und grüne Zwiebelringe darüberstreuen. Mit 1 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten überbacken.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"

## Krapfen

### Zutaten für 12 Stück:

200 ml lauwarme Milch  
70 g Butter  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
50 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
½ TL Salz  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
3 Eigelbe (Gr. M)  
etwas Mehl zur Teigverarbeitung  
**AUSSERDEM**  
700 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)  
400 g Konfitüre (ohne Stückchen)

### Zubereitung:

Für den Hefeteig Milch und Butter in Stücken in einem Topf erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und mit Zucker, Vanillezucker und Salz vermischen. Hefe dazu bröckeln und mit dem lauwarmen Milch-Buttermix übergießen. Eigelbe zugeben und alle Zutaten ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Eigelbe im Teig sorgen dafür, dass die Krapfen nicht zu viel Ausbackfett aufsaugen. Dadurch wird der Teig nicht so schwer. Den aufgegangenen Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Anschließend in ca. 12 Stücke teilen. Zu Kugeln formen und mit Abstand auf ein Blech mit Backpapier setzen. Zugedeckt mit einem sauberen Geschirrtuch weitere 30 Minuten gehen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Das Fett sollte so heiß sein, dass sich Bläschen um einen Holzkochlöffelstiel bilden, wenn du ihn reinhängst. Vorsichtig die Krapfen in das Fett geben. Hitze reduzieren und die Krapfen von beiden Seiten langsam ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken. Die geringe Hitze ist notwendig damit der Krapfen innen durchbacken kann. Mit einer Schaumkelle die Krapfen aus dem Fett holen und auf einem Stück Küchenpapier erkalten lassen.

Konfitüre gegebenenfalls durch ein Sieb streichen um eine verstopfte Tülle zu vermeiden. In einen Spritzbeutel mit dünner Lochtülle (ca. 7 mm) oder einer speziellen Berliner-Tülle füllen. Krapfen mit der Konfitüre füllen und beliebig mit Puderzucker bestäuben.

Originalrezept entnommen aus: "einfachbacken.de"