

Spargel aus der Speedy- und Regionalkiste sowie dem Vollsortiment

Broccolicurry mit Hähnchen

Zutaten:

Für das Curry

2 Broccoli
400 g Hähnchenbrustfilet
2 Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
200 g Kartoffeln
2 Esslöffel Kokosöl
2 Esslöffel grüne Currypaste
2 Esslöffel Sojasauce
500 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

½ Bund Koriander
30 g Cashewkerne
½ rote Chilischote

Zubereitung:

(Zubereitungszeit 35 Min. / Schwierigkeit einfach)

Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Salzwasser in einem großen Topf erhitzen und Broccoliröschen darin bissfest blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken.

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke bei starker Hitze scharf anbraten, bis sie von allen Seiten gleichmäßig braun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Kartoffeln im restlichen Hähnchenfett anbraten. Bei Bedarf etwas mehr Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln, Ingwer und Chili anbraten, bis sie leicht geröstet sind.

Kokosmilch in die Pfanne geben und Currypaste einrühren. Curry ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis es eine cremige Konsistenz bekommt. Vor dem Servieren Hähnchen und Broccoliröschen unterheben.

Zum Servieren Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stängeln zupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun geworden sind. Chilischote waschen und in Ringe schneiden.

Curry in Schüsseln verteilen, mit Cashewkernen, Koriander und Chili garnieren und servieren.

Originalrezept entnommen aus: springlane.de

Stangen Sellerie aus der Gemüsebox

Pfannen-Nudelaufbau

Zutaten:

200 g Makkaroni
1 Prise Salz
200 g Kräuterseitlinge
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Stangen Sellerie (mit Grün)
150 g Scamorza (geräucherter ital. Käse; ersatzweise kräftiger Bergkäse)
4 El Olivenöl
3 Stiele Thymian
4 Eier (Kl. M)
50 ml Schlagsahne
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten / Schwierigkeit einfach)

Makkaroni nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Dann abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Kräuterseitlinge putzen. Frühlingszwiebeln putzen, die weißen und hellgrünen Teile in 1/2 cm große Ringe schneiden. Staudensellerie putzen, das grün abschneiden und beiseite legen. Staudensellerie entfädeln. Die Stangen in ca. 1/2 cm große Scheiben schneiden. Scamorza (oder Bergkäse) grob reiben.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Kräuterseitlinge darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Alles mit den Nudeln und Scamorza in der Pfanne mischen. Pfanne beiseite stellen.

Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Eier mit der Sahne verquirlen, den Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier-Sahne über die Nudeln gießen, mit einem Deckel abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft 180 °C) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen, bis die Eier-Sahne gestockt ist. Mit abgezupftem Staudenselleriegrün bestreuen und sofort servieren.

Originalrezept entnommen aus: essen & trinken 10/2012

Ananas aus der Obstbox

Ananaskompott mit Baiserkruste

Zutaten:

½ Ananas
½ Zitrone
80 ml Apfelsaft
30 g Honig (2 EL)
3 Eiweiß
1 Prise Salz
30 g Puderzucker (3 EL)

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten / Schwierigkeit einfach)

Für das Kompott die halbe Ananas schälen, vierteln, Strunk herausschneiden und Fruchtfleisch klein würfeln. Zitronenhälfte auspressen. Apfelsaft mit Zitronensaft und Honig in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Ananas zugeben, aufkochen, vom Herd nehmen, das Kompott in 4 kleine ofenfeste Förmchen füllen und auskühlen lassen.

Inzwischen für den Baiser Eier trennen (Eigelbe anderweitig verwenden). Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. Eischnee locker auf dem Kompott verteilen und für etwa 5 Minuten unter den vorgeheizten Backofengrill stellen.

Leicht abkühlen lassen und dann servieren.

Originalrezept entnommen aus: eatsmarter.de