REZEPTE

Paprika aus der Speedy- und Regionalkiste sowie dem Vollsortiment

Hähnchenbrust im Backofen

Zutaten:

150g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten (ca. 400 g)
1 gelbe Paprikaschote (ca. 200 g)
2 Zucchini (ca. 400 g)
3 - 4 Zweige Thymian
400 g Hähnchenbrustfilets
2 EL Rapsöl
Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid
1 EL Mehl
400 g passierte Tomaten
100 ml Kochsahne (15 % Fett)
1 TL Paprikapulver
AUSSERDEM
150 g Parboiled Reis

Zubereitung:

(Zubereitungszeit 50 Min. / Schwierigkeit einfach)

Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Paprikaschoten halbieren, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen, und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Thymian abbrausen und trockenschütteln. Hähnchenbrustfilets abbrausen und trockentupfen. 1 EL Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten je ca. 2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den 2. EL Rapsöl im zuvor verwendeten Bräter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika- sowie Zucchini-Stücke darin rundherum etwa 5-6 Min. anbraten, mit Pfeffer und Jodsalz würzen und anschließend mit dem Mehl bestäuben. Mehl unterrühren und kurz mitbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Kochsahne unterrühren und Tomatensauce mit Paprikapulver abschmecken, Thymian dazugeben. Die Hähnchenbrüste in die Gemüse-Sauce geben und im Ofen mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Schiene etwa 25-30 Min. garen. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung kochen. Die Hähnchenbrust die letzten 5 Min. der Garzeit offen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit dem Reis servieren.

Originalrezept entnommen aus: eatbetter.de

Broccoli aus der Gemüse- und Rohkostkiste

Maultaschen-Pfanne mit Gemüse und Sahne

Zutaten für 3 Portionen:

1 Packung Maultaschen - (6 Stück)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Broccoli
1 gelbe Paprikaschote
200 g kleine Tomaten
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne zum Kochen
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
frische Petersilie

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 25 Minuten / Schwierigkeit einfach)

Maultaschen in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Möhre in Schieben schneiden, Broccoli in Röschen teilen, Paprika würfeln und Tomaten halbieren.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschen knusprig anbraten, dann herausnehmen. Nochmal Öl in die Pfanne geben . Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Broccoli und Paprika zugeben und 5 Minuten braten.

Sahne und Gemüsebrühe einrühren und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Maultaschen und die Tomaten unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Originalrezept entnommen aus: gaumenfreundin.de

Pfirsiche aus der Obstkiste

Gegrillte Pfirsiche mit Minz-Ricotta

Zutaten:

Pinienkernkrokant
25 g Zucker
1 Tl Bio-Orangenschale (fein abgerieben)
25 ml Orangensaft
1 El Akazienhonig (flüssig)
40g Pinienkerne
40g Mandelkerne (in Stiften)
Minz-Ricotta
5 Stiele Minze
250 g Ricotta
3 TL Akazienhonig (flüssig)
Pfirsich
4 reife feste gelbfleischige Pfirsiche
3 EL Sonnenblumenöl
4 EL Akazienhonig (flüssig)
4 EL Orangensaft
Außerdem
Minzblätter (zum Garnieren)

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 55 Minuten / Schwierigkeit einfach)

Für den Pinienkernkrokant Zucker, Orangenschale, -saft, 25 ml Wasser und Honig aufkochen und offen 5 Min. sirupartig einkochen lassen. Pinienkerne und Mandelstifte zugeben und weitere 3-5 Min. offen kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 8-10 Min. goldbraun backen. Backpapier vom Blech ziehen und mit einem 2. Stück Backpapier bedecken. Krokant mit einem Rollholz etwas flach rollen und abkühlen lassen. Krokant grob hacken.
Für den Minz-Ricotta Minzblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit Ricotta und Honig verrühren.
Pfirsiche halbieren und entsteinen. Pfirsiche rundum mit Öl bestreichen. In einer heißen Grillpfanne (oder einer beschichteten Pfanne) auf jeder Seite ca. 2 Min. grillen oder braten, mit 2 El Honig beträufeln, Orangensaft zugießen und kurz karamellisieren lassen.
Pfirsiche, Ricotta und Krokant anrichten. Mit restlichem Honig beträufelt und mit Minze garniert servieren.

Originalrezept entnommen aus: eatsmarter.de

KW21
2023