

37. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Pak Choy mit Parmesankruste

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.+ 5 Min. Backzeit

700 g Pak Choy
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl

Pak Choy waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
Zwiebel
und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten.
Pak Choy dazugeben und scharf anbraten.

Kräutersalz, Pfeffer

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

100 g Parmesan

Dann das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.
Parmesan reiben und auf das Gemüse streuen.

Im heißen Ofen bei 200 ° C ca. 5 Minuten überbacken.

Kürbis auf indische Art

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

400 g Kürbis
250 g Möhren
250 g Broccoli

Kürbis waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln.
Möhren schälen und grob würfeln.
Broccoli waschen und in Röschen teilen, die Stiele davon klein schneiden.

2 EL Öl (Sesamöl)

Sesamöl im Topf erhitzen.

400 ml Kokosmilch

Gemüse dazu geben und ca. 5 Min anbraten.

Currypulver

Mit der Kokosmilch ablöschen.

Salz und Pfeffer

Mit Currypulver,

Salz und etwas Pfeffer abschmecken und ca. 15 Min. köcheln.

Tipp

Dazu schmeckt sehr gut Basmati-Reis.