

12. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Bärlauch-Quiche, vegan

Zutaten:

Für 4 Portionen

Mürbeteig:

330 g Dinkelmehl
80 g Wasser
140 g Margarine
1 TL Salz

Füllung:

100 g Bärlauch

1 Zwiebel, rot
75 g getrockn. Tomaten
150 g Cocktailtomaten
400 g Seidentofu
je 2 EL Öl, Stärke
Salz, Pfeffer, Zucker
1/2 Zitrone

Zubereitung:

Zubereitung ca. 30 Min.; Backzeit ca. 40 Min. bei 180°C

Mehl,
Wasser,
Margarine und
Salz vermischen und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und für knapp eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen, eventuell von dicken Enden befreien und in dünne Streifen zuschneiden.
Zwiebel schälen und in feine Ringe teilen.
Tomaten klein zuschneiden.
Cockailtomaten waschen und halbieren.
Seidentofu,
Öl, Stärke,
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und
Saft einer halben Zitrone zu einer homogenen Masse pürieren.
Abschmecken und eventuell nachwürzen. Mit der Zwiebel, dem Bärlauch und den getrockneten Tomaten vermischen. Eine Quiche-Form mit etwas Margarine einstreichen und den Teig darin ausbreiten. Mit den Fingern einen ca. 3-4 cm hohen Rand formen. Bei 200 °Grad ca. 10 Min. vorbacken. Anschließend die Füllung hineingeben. Halbierete Cocktailtomaten darauf platzieren. Im Ofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen.

Blattspinat mit Putencurry und Cashewkernen

Zutaten:

Für 4 Portionen

250 g Blattspinat
30 g Cashewkerne
200 g Basmati-Reis,
Salz
600 g Putenbrust
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1–2 TL gelbe Currypaste
Salz, Pfeffer
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke

Currypulver

Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Knoblauch schälen, hacken und mit Currypaste zum Fleisch geben. Ca. 1 Minute weiterbraten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen. Stärke mit wenig Wasser verrühren, köchelnden Sud damit leicht binden. Spinat unterheben, kurz aufwallen lassen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 5–6 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen, mit Curry in Schalen anrichten. Mit Cashewkernen bestreuen und mit Currypulver bestäuben.