

47. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Granatapfel-Möhren-Füllung im Salatnest

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 15 Min.

1 Zuckerhutsalat

Einige große Blätter vom Zuckerhut ablösen. Die Salatblätter waschen und vorsichtig trocknen, so dass sie nicht kaputt gehen.

500 g Möhren

Die Möhren schälen und raspeln.

1 Granatapfel

Dressing:

Granatapfel auf harter Unterlage stark rollen, dann quer halbieren und die Kerne herauspulen. Den Saft dabei auffangen. Die Kerne beiseite stellen. Den Saft mit dem Zitronensaft mischen.

1 EL Zitronensaft

Ingwer

Den Ingwer schälen und fein reiben oder schneiden und daruntermischen. Das Öl hinzugießen und verrühren.

2 EL Salatöl

Salz

Fein salzen.

Chili, Pfeffer

Möhren mit den Granatapfelkernen mischen und mit dem Dressing vermischen.

Diese Mischung als Füllung in die Salatblätter setzen. Chili oder Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Dazu passt etwas Kurzgebratenes.

Linsen-Kartoffel-Eintopf

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 45 Min.

300 g Kartoffeln

Die Kartoffeln schälen und würfeln.

2 kleine Zwiebeln

Die Zwiebeln und den

5 g Ingwer

Ingwer schälen und klein schneiden.

1 EL Öl

Das Öl erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin andünsten.

1 EL Tomatenmark

Das Tomatenmark dazugeben. Alles gut vermischen und anbraten.

1 l Gemüsebrühe

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln,

2 Lorbeerblätter

Lorbeerblätter und die Chilischote hinzugeben und alles ca. 10-15 Minuten kochen lassen.

1 Chilischote

200 g Möhren

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und würfeln.

1 Paprika

Die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.

180 g rote Linsen

Nach ca. 10 Min. die Linsen sowie Möhren, Paprika und

½ TL Garam masala
(indische

Garam Masala zur Brühe hinzugeben. Nochmals ca. 10 Minuten kochen lassen.

Gewürzmischung)

170 g Ananas (Dose)

Ananas, ruhig mit etwas Saft und

3 TL Essig

den Essig hinzugeben und 5 Minuten weiter köcheln lassen.