

3. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Champignons mit Sprossen und Chili-Hummus

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

2 Dosen Kichererbsen
1/2 l Gemüsebrühe
2 grüne Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Bund Petersilie glatt
4 TL Sesamsamen

1 TL gemahlener
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1/2 TL Cayennepfeffer

8 TL Olivenöl
1 Päckchen Sprossenmix
500 g Champignons

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und in der Brühe bis zur Verwendung bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Chilischoten längs aufschneiden, putzen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Dann beiseite stellen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Dann die Kichererbsen mit Knoblauch, Zitronensaft und 1-2 EL Brühe fein pürieren. Mit Kreuzkümmel,

Salz, Pfeffer und

Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Zitronenschale, Chiliwürfel und die Hälfte der Petersilie untermischen. In die Mitte einer Platte geben, 4 TL Olivenöl darüber träufeln und mit Sesamsamen bestreuen.

Sprossen abbrausen, gut abtropfen lassen.

Champignons abreiben, erdige Teile entfernen, in Scheiben schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, die Pilze erst ohne Fett braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze etwas bräunlich sind. Das restliche Olivenöl untermischen. Sprossen zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das warme Gemüse auf den Hummus geben, mit restlicher Petersilie bestreuen.

Champignon-Kokossuppe mit Chinakohl

Zutaten:

für 4 Personen

30 g frischer Ingwer
2 Möhren
1 Zwiebel
250 g Champignons
1 rote Pfefferschote
100 g Chinakohl
1 Stange Zitronengras
2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml ungesüßte
Kokosmilch, Salz, Pfeffer
1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Ingwer,

Möhren und

Zwiebel schälen. Möhren in feine Streifen, Zwiebel und Ingwer in feine Würfel schneiden. Die Stiele aus den Pilzen ausschneiden, die Kappen in Scheiben schneiden. Pfefferschote halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Chinakohl in dünne Streifen schneiden, Zitronengras halbieren und mit allen Zutaten im heißen Öl 2 Min. andünsten.

Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 5 Min. kochen lassen.

Kokosmilch zur Suppe geben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zitronengras entfernen und mit dem grob gehackten Koriandergrün bestreut servieren.