

30. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Stangenbohngulasch

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Stangenbohnen
1 mittelgroße Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
0,5 l Brühe
2 EL Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

125 ml Schmand
1 EL Stärke

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Bohnen putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Von der Zucchini die Enden abschneiden, waschen und würfelig schneiden. Paprika putzen, vierteln, die weißen Samenstränge entfernen und in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch klein hacken. Öl erhitzen, die Schalotten darin goldbraun anrösten, mit Essig und Brühe aufgießen. Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. Bohnen dazugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen, dann Paprika und Zucchini hinein geben und ca. 10 Min. schmoren. Schmand mit der Stärke und etwas Wasser glatt verrühren und mit dem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen lassen – evtl. noch nachwürzen.

Fenchelsalat, arabisch

Zutaten:

für 4 Personen

400 g Fenchel
1 TL Koriandersamen
100 ml Orangensaft
1 TL Olivenöl, Salz
½ Kopf Salat

2 Stängel Minze
100 g Weintrauben
2 Eier
1 EL Haselnusskerne
4 EL Naturjoghurt
1 TL Harissa
2 EL Honig
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Der Koriander wird im Mörser zerstoßen oder grob gemahlen. Orangensaft, Öl, 3 EL Wasser, Salz und Koriander in einem Topf heiß werden lassen, den Fenchel hineingeben und etwa 4 Minute garen, bis der Fenchel bissfest ist. Dann den Fenchel abseihen, den Sud dabei auffangen. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Minze waschen und die Blätter abzupfen, die Weintrauben waschen und halbieren. Eier kochen, pellen und in Viertel schneiden. Nüsse hacken. Aus dem aufgefangenen Orangensud, Joghurt, Harissa, Honig, Zitronensaft, Pfeffer und Salz eine Salatsauce herstellen. In einer Schüssel die vorbereiteten Salatzutaten mischen und mit der Salatsauce begießen.