



Paprika aus der Speedy-, Gemüse- und Rohkostkiste

## Rote-Linsen-Paprika-Suppe

*"vegetarisch und schnell zubereitet"*

### Zutaten für 3 Portionen:

1 Zwiebel  
2 rote Paprikas  
2 EL Öl  
150 g rote Linsen  
600 ml Gemüsebrühe  
150 g Schlagsahne  
Salz  
Zucker  
Chiliflocken  
5 Stiele Thymian  
80 g (Ziegenrolle)  
6 Scheiben Baguettes  
4 EL Ajvar (mild; Paprikapaste)  
Pfeffer (frisch gemahlen)

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

Zwiebel abziehen, klein würfeln. Paprika vierteln, putzen, abspülen, ebenfalls klein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Paprika und Linsen darin 2–3 Minuten andünsten. Brühe zugießen, alles etwa 8–10 Minuten kochen, bis die Linsen gar sind.

Etwa 1 Suppenkelle von der Gemüse-Linsen-Mischung herausnehmen und beiseitestellen. Restliches Gemüse und Linsen in der Brühe grob pürieren, Sahne zufügen, aufkochen, mit Salz und Zucker abschmecken. Einlage wieder in die Suppe geben, mit Chili abschmecken. Thymian abspülen, trocknen, Blättchen abzupfen und, bis auf ein paar Blättchen, darüberstreuen.

Käse in dünne Scheiben schneiden. Baguette eventuell rösten, mit Ajvar, Ziegenkäse, restlichem Öl und Thymian belegen. Mit Pfeffer bestreuen und zur Suppe reichen.

*Originalrezept entnommen aus: "brigitte.de"*

Sinat aus der Gemüsebox und dem Vollsortiment

## Spinatbrot mit Oliven

*"ein fluffiges Brot mit Spinat-Oliven-Schichten"*

### Zutaten:

130 g Spinat  
2 Knoblauchzehen  
100 g Oliven  
Olivenöl (für die Form)  
Mehl (zum Bestäuben)  
2 TL Backpulver  
315 g Mehl  
½ TL Salz  
½ TL Zucker  
175 ml Milch  
85 g Olivenöl  
2 Eier  
schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten**

Den Spinat verlesen, waschen und grob hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Oliven in Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Danach den Spinat hinzugeben und mit etwas Salz würzen. Vom Herd nehmen.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Brotform mit etwas Öl einreiben und mit Mehl bestäuben.

Backpulver, Mehl, Salz und Zucker verrühren. In einer separaten Schüssel Milch, Olivenöl und Eier verquirlen. Die trockenen und flüssigen Zutaten zu einem Teig kneten, aber nicht zu lange vermischen. Nun den Teig so gut es geht etwas ausrollen. Den Spinat und die Oliven darauf gleichmäßig verteilen. Mit Pfeffer würzen. Den Teig zusammenrollen und in die Form legen. Im Backofen für 35–40 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher überprüfen, ob der Teig durch ist. Danach für 15 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen.

*Originalrezept entnommen aus: "eatclub.tv"*

## Espressopudding mit Schokoschmelz

### Zutaten:

100 g Zartbitterschokolade  
1 frisches Ei (Gr. M)  
Salz  
4 EL Zucker  
30 g Speisestärke  
10 EL Milch  
+ 400 ml Milch  
2 TL Espressopulver (instant)  
Backkakao zum Bestäuben

### Zubereitung:

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

Schokolade fein hacken. Ei trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Rührgerätes steif schlagen, dabei nach und nach 2 EL Zucker zugeben. Weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist.

2 EL Zucker, Stärke und 6 EL Milch verrühren. 400 ml Milch aufkochen. Angerührte Stärke und Espressopulver einrühren. Unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen. Eigelb und 4 EL Milch verquirlen. 2 EL Pudding in die Eimilch rühren, dann -alles in den Rest Pudding rühren.

Schokolade auf den heißen Pudding geben, schmelzen lassen und unterrühren. Eischnee unterheben. Pudding mit Kakao bestäuben. Dazu schmeckt angeschlagene Sahne.

*Originalrezept entnommen aus: "LECKER 1/2018"*