



Spitzkohl aus der Speedy- & Regionalkiste sowie dem Vollsortiment

Spitzkohlcurry

Zutaten:

1 kleiner Spitzkohl
 500 g Kartoffeln
 2 Möhren
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer
 1 Chilischote
 1 EL Kokosöl (oder Rapsöl)
 1 EL Currypulver

500 ml Gemüsebrühe
 1 Bd. Koriander
 1 Limette
 150 g rote Linsen
 150 ml Kokosmilch
 1 TL Honig
 Pfeffer
 Salz

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Spitzkohl vierteln, von Strunk und äußeren Blättern befreien, waschen, etwas trockentupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen, putzen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Chilischote halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen, waschen und fein würfeln.

Kokosöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Ingwer darin 5 Minuten anschwitzen. Kartoffelwürfel, Spitzkohl und Möhrenstücke dazugeben, mit dem Currypulver bestäuben und weitere 5 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und etwa 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

In der Zwischenzeit Koriander abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Limette abrausen und den Saft auspressen. Rote Linsen in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Nach der Garzeit die Linsen sowie die Kokosmilch mit in den Topf geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren (Packungsanweisung der Linsen beachten!).

Spitzkohlcurry mit Honig, Limettensaft, Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Mit dem Koriander bestreut servieren.

Originalrezept entnommen aus: "eatbetter.de"

Buschbohnen aus der Gemüsebox

Rotes Thai-Curry mit Buschbohnen und Jasminreis

Zutaten:

250 g Jasminreis
 Salz
 300 g Buschbohnen
 2 rote Paprikaschoten
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 ½ cm frischer Ingwer
 2 EL Keimöl
 1 ½ EL rote Currypaste
 150 ml Gemüsebrühe
 400 ml Kokosmilch
 Cayennepfeffer
 500 g Hähnchenbrustfilet
 Pfeffer
 1 Stiel Koriandergrün
 1 Stiel Petersilie
 2 EL Aprikosenchutney Glas

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Reis in 500 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Bohnen waschen, putzen, bei Bedarf halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen, halbieren, von Kernen und weißen Innenwänden befreien und in kleine Stücke schneiden. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in heißem Wok mit Öl 1–2 Minuten anschwitzen. Paprika zugeben, kurz mitschwitzen, Currypaste einrühren und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte zur Seite legen. Andere Hälfte der Kräuter mit dem Fleisch mischen und in einen Dampfeinsatz legen. Diesen über einen Topf mit kochendem Wasser hängen, verschließen und das Fleisch ca. 5 Minuten dämpfen. Chutney mit Bohnen und Fleisch unter Curry mischen, 2–3 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die übrigen Kräuter untermischen. Reis auf Teller verteilen, Curry darauf anrichten und sofort servieren.

Originalrezept entnommen aus: "eatsmarter.de"

Saftiger Aprikosenkuchen

Zutaten:

Für den Rührteig
 160 g Butter weich
 130 g Zucker
 4 mittelgroße Eier
 130 g Mehl
 100 g gemahlene Mandeln
 2 1/2 TL Backpulver
 ca. 80 ml Milch grobe Angabe
 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale

Zum Belegen

450 g Aprikosen
 2 EL Aprikosenmarmelade
 30 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Eine 26 cm Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Weiche Butter und Zucker einige Minuten schaumig schlagen. Nach und nach einzeln alle Eier unterrühren. Das Mehl mit Mandeln und dem Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unterrühren. So viel Milch verwenden, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.

Den Teig in die vorbereitete Form geben, Aprikosen halbieren; Hälften auf dem Teig verteilen und nur ganz leicht eindrücken. Kuchen ca. 35–40 Minuten backen.

Konfitüre mit einem Esslöffel Wasser aufkochen (falls sie Stückchen hat, zusätzlich durch ein Sieb streichen). Den Kuchen direkt aus dem Ofen noch warm damit bepinseln.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten; den Kuchen damit bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: "backenmachtgluecklich.de"