

Gefüllter Kürbis



Würzige Füllung

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1/2 Tasse Basmatireis
- 250 g Babyspinat (2 Packungen à 125 g)
- 15 g frischer Thymian
- Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Verfeinert mit Kürbiskernöl

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Kürbis halbieren und Kerngehäuse entfernen. Ebenso die Strünke entfernen.

Jeweils einen halben Kürbis mit der Höhlung nach oben auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und beide Kürbishälften für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Parallel dazu Reis nach Anleitung garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Reis darin schwenken. Spinat dazugeben und garen und zerfallen lassen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Beide Kürbishälften aus dem Backofen nehmen. Reis-Spinat-

Mischung mit einem Esslöffel in die beiden Höhlungen füllen. Beide Hälften mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Miso-Ramen-Suppe

Eigentlich ist es weder das eine noch das andere. Entweder ist es eine typische Misosuppe. Eventuell mit Einlage. Oder es ist eine Ramen-Suppe. Auch eventuell mit Einlage. Aber dann mit der typischen Brühe für eine Ramen-Suppe.



Leckere Suppe

Ich habe die beiden Suppen hier einfach gemischt.

Für die Brühe habe ich Wasser und Misopaste verwendet. Und für die Nudeln japanische Ramen. Es sind tatsächlich Ramen, die

für eine solche Suppe geeignet sind, auch wenn die Brühe nicht original dafür ist. Sie entsprechen von der Dicke italienischen Spaghetti, aber differieren im Geschmack ein wenig von diesen.

Auf alle Fälle ergibt diese Zusammenstellung eine gute Ramensuppe, die lecker und delikater ist. Kurz vor dem Servieren habe ich zusätzlich zu den Ramen noch eine Portion frischen Babyspinat in die Suppenbowls gegeben und in der heißen Suppe nur noch kurz ziehen und garen lassen.

Für 2 Personen:

- 2 l Wasser
- 4 EL weiße Misopaste
- 280 g frische Ramen (2 Packungen à 140 g)
- eine Portion Babyspinat

Zubereitungszeit: 3 Min.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Misopaste hineingeben, mit dem Kochlöffel gut verrühren und kurz kochen lassen.

Ramen hinzugeben und 90 Sekunden mitgaren.

Suppe mit Ramen in zwei Suppenbowls verteilen.

Jeweils eine Portion Babyspinat in die Suppen geben, kurz vermischen und noch kurz in den heißen Suppen ziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.



Unterschiedlichste Gewürze

Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamalisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Gericht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamalisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Crunch dann ein klein wenig schwarz.

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver

- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce

Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides

quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Für die Sauce:

Weißer Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Für die Fettuccine:

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

Für das Karamelisieren der Erdnüsse:

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garen der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser

abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

Gemischter Salat



Mit einer Salatmischung

Einfaches Salat Rezept.

Salat zusammengestellt aus vier verschiedenen Salaten.

Rucola. Babyspinat. Rote Beete. Und Roter Mangold.

Als fertige Mischung, schon geputzt und gewaschen, gekauft.

Dazu ein einfaches Salatdressing. Aus Essig und Öl. Aber verfeinert mit einer Packung Küchenkräuter.

Für 2 Personen:

- 250 g gemischter Salat (2 Packungen à 125 g, Mischung siehe oben)

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Küchenkräuter

Zubereitungszeit: 2 Min.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten.

Salat in eine Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!