



K

KRAUT UND KORN



FOODBOOK

Februar

Es ist vollkommen
egal, ob Du die
Rezepte so machst,
wie sie hier stehen,
ob Du etwas
weglässt, etwas
austauscht oder
etwas dazu tust.



INSPIRATION



Es geht einfach nur darum, dass Du in der
Küche **eine gute Zeit** hast, denn wir sind
davon überzeugt, dass man das
schmeckt.



Spaghetti Tomate–Mozzarella

EINFACH // 15 MINUTEN // FÜR ZWEI

Wundervoll cremig, sanft, harmonisch und super einfach.



ZUTATEN

- 250 g Spaghetti
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Mozzarella
- 1 TL **UNGEZÄHMT**
- Salz
- Olivenöl

1. Zwiebel und Schalotte putzen, fein schneiden und in Olivenöl in der Pfanne anschwitzen.
2. Tomaten und **UNGEZÄHMT** dazugeben und 6–7 Minuten köcheln lassen.
3. Spaghetti kochen.
4. Mozzarella klein schneiden und mit in die Pfanne geben.
5. Den Kuchen direkt nach dem backen mit dem Guss bestreichen.



Rotes Kräuter–Pesto

EINFACH // 10 MINUTEN // MUST HAVE IM KÜHLSCHNANK

Samtig tomatig, mit herrlicher Kräuternote ist das Rote Kräuter Pesto ein echter Allrounder für Pasta, als Brotaufstrich und zu Reis.



ZUTATEN

- 150g getrocknete Tomaten
- 35g Walnuss
- 75g Parmesan
- 2 TL Grillkräuter
- Olivenöl
- Salz



1. Die Walnüsse in der Hand zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
2. Parmesan reiben und mit den Walnüssen und getrockneten Tomaten mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine zerkleinern.
3. Mit Salz, Grillkräutern und Olivenöl aufgießen, bis eine sämige Masse entstanden ist.

Entweder als Dip oder zu Pasta.



Fischcurry

EINFACH // 20 MINUTEN // FÜR VIER

Eins der einfachsten Pasta Gerichte überhaupt –
aber einfach reicht halt einfach auch mal.



OH ME,

OH MY,

YOU'RE THE APPLE OF MY EYE ♥

ZUTATEN

- 250–300g Fischfilets
- 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 300–400g Tomaten
- 250mln Kokosmilch
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 TL ORANGENCURRY

1. Fisch in Stücke schneiden und mit einer Mischung aus Zitronensaft, 1 TL Curry und Salz einpinseln. Abdecken und für 20–30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Zwiebel und Tomaten kleinschneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das restliche Curry darin anrösten.
4. Die Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Dann die Tomate dazu und ein paar Minuten mitgaren, bis sie zerfallen.
5. Mit der Kokosmilch ablöschen, einmal kurz aufkochen lassen und dann den Fisch dazugeben. Alles ca. 8–10 Minuten sanft köcheln, bis der Fisch gar ist.

Dazu passen Baguette, Basmatireis oder Süßkartoffeln.





Blitzschneller Joghurtkuchen

EINFACH // 65 MINUTEN // SCHON DA UND SCHON WEG

Unsere Geheimwaffe auf Verkostungen!



ZUTATEN

- 1 Becher Joghurt
- 2 Becher Mehl
- 1 Becher Zucker
- 1 Becher Öl
- 2 Eier
- 1 TL KUCHENRAUSCH
- 1 Pck. Backpulver
- Fett für die Form

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zum Abmessen einfach den leeren Joghurtbecher nehmen. 😊
3. Alle Zutaten mischen und in die gefettete Springform geben.
4. 60 Minuten backen, fertig.



and even sometimes, we lack more experience. But more something you find starts

Paprika-Sahne-Hähnchen

EINFACH // 35 MINUTEN // 2 PERSONEN

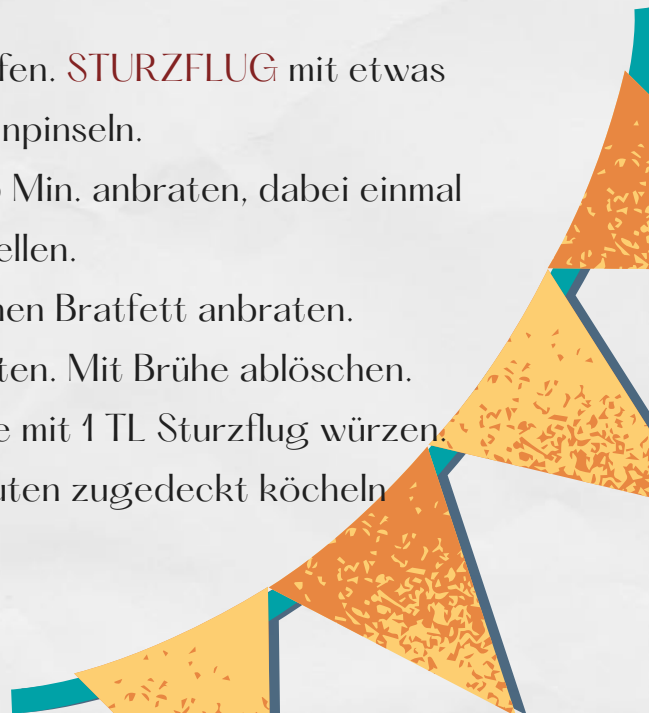
Herrlich aromatisch, sanft und man isst definitiv etwas zu viel davon.

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Paprikaschoten
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 2 TL Sturzflug 150 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 125 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 200 g Schmand
- Salz
- Öl



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden.
2. Hähnchenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. **STURZFLUG** mit etwas Salz und Öl vermischen und damit die Filets einpinseln.
3. Pfanne ohne Öl erhitzen, die Filets darin ca. 5 Min. anbraten, dabei einmal wenden. Dann herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Paprika, Zwiebel und Knoblauch im verbliebenen Bratfett anbraten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten. Mit Brühe ablöschen.
5. Sahne und Schmand unterrühren und die Soße mit 1 TL Sturzflug würzen. Das Fleisch in die Soße geben und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.





Wirsing-Hack- Strudel

EINFACH // 45 MINUTEN // 2 PERSONEN

Mit jeder Minute im Ofen duftet die ganze Küche mehr nach Soulfood.

ZUTATEN

- 3 Blätterteigplatten TK
- 3 Eigelb
- 1 EL Weizenmehl
- 450g Rinderhack
- 300g Wirsingblätter
- Salz, Pfeffer
- **2 TL HACK-ATTACK**
- 2 EL Pflanzenöl



1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit Mehl bestäuben.
2. Die Blätterteigplatten nebeneinander legen, auftauen lassen und dann ausrollen. Anschließend leicht überlappend auf das vorbereitete Backblech legen. Das Eigelb verquirlen und die Teigplatten ringsum bestreichen. Einen 1cm breiten Rand lassen.
3. Das Hackfleisch kräftig mit Salz und HACK-ATTACK würzen.
4. Wirsing putzen, die dicken Mittelrippen herausschneiden, die Blätter gründlich waschen und dann in grobe Streifen schneiden.
5. Danach das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Hackfleischs darin scharf anbraten. Wirsing dazugeben und den Wirsing bei geringer Hitze garziehen.
6. Das rohe Hackfleisch mit der gebratenen Hackfleisch-Wirsing-Mischung vermengen und gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen. Dabei die Ränder freilassen.
7. Die Ränder der kürzeren Seite zur Mitte hin einschlagen und das Backpapier an einer der längeren Seite hochziehen, so dass sich der Teig aufrollt.
8. Zuletzt den Wirsingstrudel mit Hackfleisch mit dem restlichen Eigelb bestreichen, im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten hellbraun backen und sofort servieren.