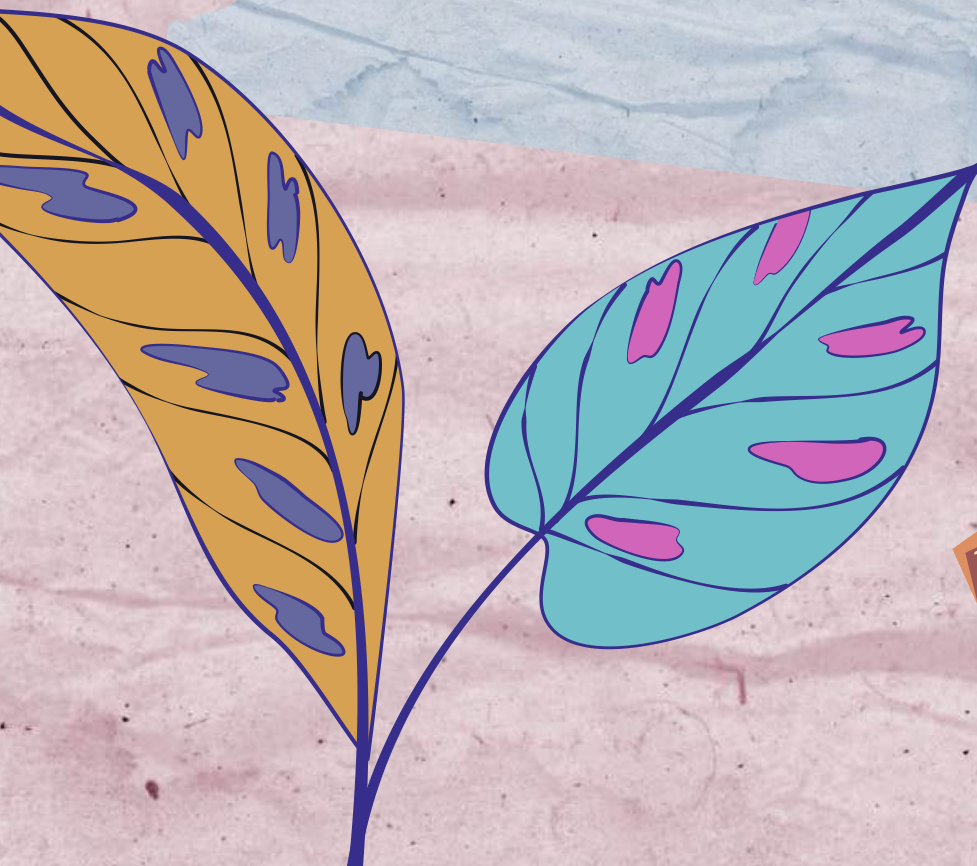


FOOD-BOOK



März

m



WAS DICH ERWARTET?

6 Rezepte purer Genuss

Ungezähmte Shakshuka

Erbsen-Minz Risotto

Schneller Apfel-Crumble

Gegrillter Pilz Burger

Schafskäse-Avocado-Dip

Das ultimative Kater-Rührei

N°

1686/12



Ungezähmte Shakshuka

SUPER EINFACH // 20 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Eier
- 1 Dose Tomaten stückig
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- 1 TL Ungezähmt
- etwas glatte Petersilie

1. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

2. Olivenöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben und anschwitzen. Dann Tomatenmark dazu und zwei Minuten mit anschwitzen.

3. Mit der Dose Tomaten ablöschen und das Ungezähmt und etwas Salz dazu. Dann 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.

4. Zwei kleine Mulden für die Eier in die Tomatensauce drücken.

In jede Mulde ein Ei geben und abgedeckt 6–7 Minuten stocken lassen, das Eigelb sollte flüssig bleiben.

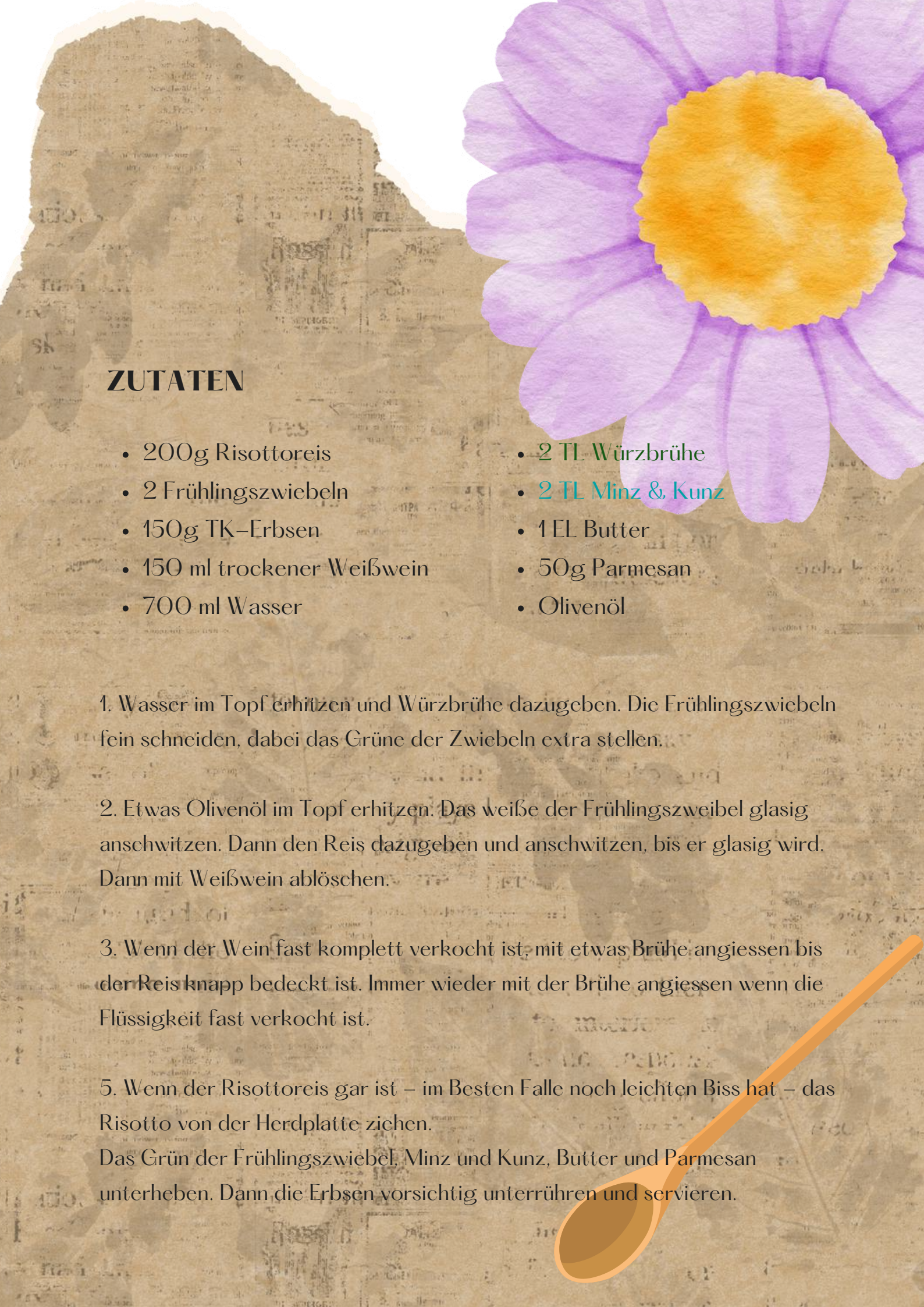
5. Petersilie fein schneiden, damit die Shakshuka garnieren und genießen.



Erbesen Minz Risotto

EINFACH // 25-30 MINUTEN // SCHLOTZIGES SOULFOOD

‘Die Minze gibt einen grandiosen Twist und Frische-Kick.



ZUTATEN

- 200g Risottoreis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150g TK-Erbsen
- 150 ml trockener Weißwein
- 700 ml Wasser
- 2 TL Würzbrühe
- 2 TL Minz & Kunz
- 1 EL Butter
- 50g Parmesan
- Olivenöl

1. Wasser im Topf erhitzen und Würzbrühe dazugeben. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden, dabei das Grüne der Zwiebeln extra stellen.

2. Etwas Olivenöl im Topf erhitzen. Das weiße der Frühlingszwiebeln glasig anschwitzen. Dann den Reis dazugeben und anschwitzen, bis er glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen.

3. Wenn der Wein fast komplett verkocht ist, mit etwas Brühe angießen bis der Reis knapp bedeckt ist. Immer wieder mit der Brühe angießen wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist.

5. Wenn der Risottoreis gar ist – im Besten Falle noch leichten Biss hat – das Risotto von der Herdplatte ziehen. Das Grün der Frühlingszwiebeln, Minz und Kunz, Butter und Parmesan unterheben. Dann die Erbsen vorsichtig unterrühren und servieren.



Apfel Crumble

EINFACH // 20 MINUTEN ARBEIT // 20 MINUTEN BACKEN

So einfach, so schnell, soooooooooo lecker!

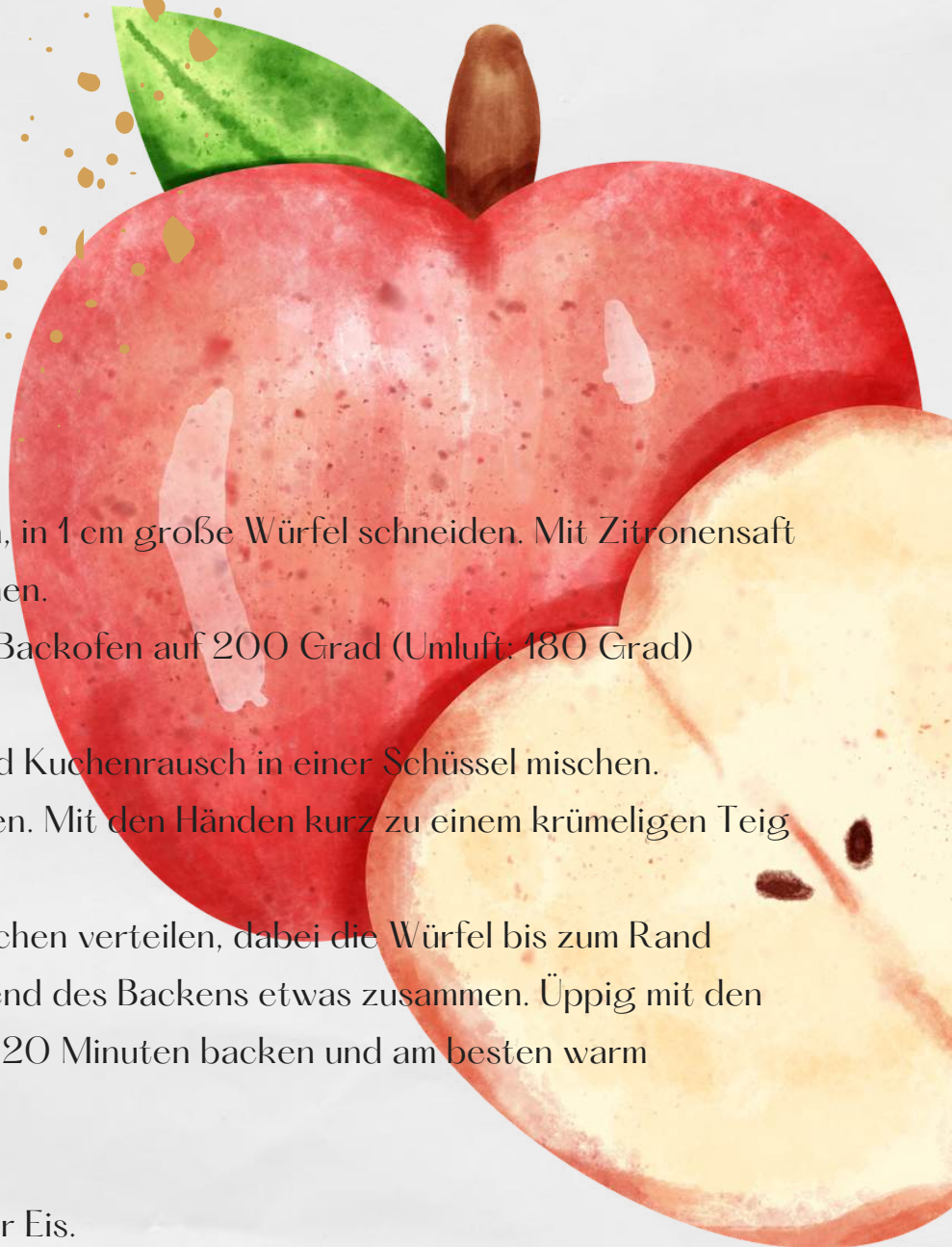
ZUTATEN

Für die Äpfel

- 4 Äpfel (ca. 1 kg)
- 2 EL Zitronensaft
- **1 TL Kräuterzucker No. 1**

Für die Streusel

- 160 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- **1 Msp. Kuchenrausch**
- Salz
- 100 g Butter
- etwas Butter für die Formen



1. Äpfel schälen, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft und Kräuterzucker mischen.
2. Ofenfeste Form fetten. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
3. Mehl mit Zucker, Salz und Kuchenrausch in einer Schüssel mischen.
4. Butter in Würfeln zugeben. Mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig verkneten.
5. Apfelwürfel auf die Förmchen verteilen, dabei die Würfel bis zum Rand einfüllen. Sie fallen während des Backens etwas zusammen. Üppig mit den Streuseln bedecken. Ca. 20 Minuten backen und am besten warm servieren.

Perfekt mit Vanillesauce oder Eis.



Pilz-Burger

EINFACH // 20 MINUTEN // FÜR ZWEI

Saftig, aromatisch, mal wieder so ein Essen bei dem man einfach kein Fleisch vermisst.

ZUTATEN

- 200g Austernpilze
- 2 TL Grillkräuter
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3 TL Speisestärke
- 1 TL Vampirjäger
- 2 EL Rapsöl
- 2 Brioche Burger Buns
- 2 Scheiben Cheddar
- ½ TL Fingersalz Orange Rosmarin
- 150g Rucola Salat
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- BBQ-Sauce

1. Wasche die Pilze und zerzupfe sie. Vermenge dann die Pilze mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel.
2. Schneide die Tomate und die Zwiebeln in dünne Ringe und stelle sie beiseite.
3. Gib die gewürzten Pilze auf eine heiße Grillplatte mit Öl und brate sie schön knusprig aus.
4. Belege das Brioche Bun zuerst mit Cheddar, Rucola und Pilzen. Für das gewisse Extra, gebe noch das Fingersalz Orange Rosmarin auf die Pilze.
5. Belege dann den Burger mit Zwiebeln, Tomaten und Burger Sauce.



Fertig!



Avocado Feta Dip

EINFACH // 5 MINUTEN // ES IST IMMER ZU WENIG DA...

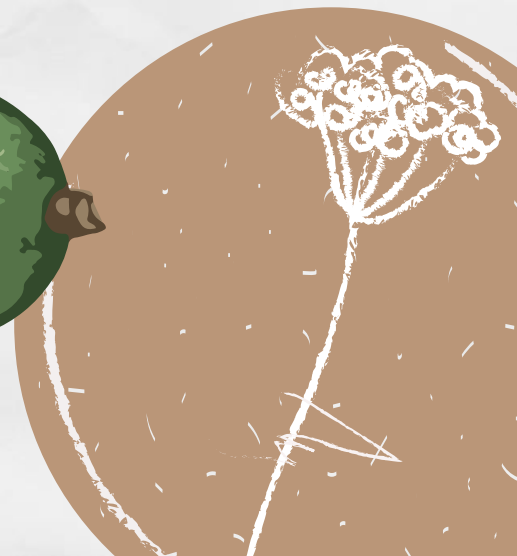
Herrlich aromatisch, sanft und man isst definitiv etwas zu viel davon.

ZUTATEN

- 1 Avocado
- 100g Feta
- 3 EL Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Streugut

1. Die Avocado schälen und würfeln. Mit allen anderen Zutaten in einer mischen und mit einer Gabel zerdrücken oder so fein pürieren wie Du magst.

2. Am Besten eine Stunde ziehen lassen, dann wird es noch intensiver.





An Blutwurst scheiden sich die Geister.
Aber richtig in Szene gesetzt ist sie der perfekte
Begleiter.

Rührei mit Flönz

EINFACH // 25 MINUTEN // 2 PERSONEN

Eine himmlische Kombination aus Cremigkeit und starken Aromen.
Kleiner Tipp: Eine Gewürzgurke ist die perfekte Ergänzung.

ZUTATEN

- 4 Eier
- 8–10 Scheiben Blutwurst
- 3 EL Mehl
- Öl zum Braten
- Salz
- 1 TL Grillkräuter

1. Bei der Blutwurst die Pelle abziehen.
2. Die Scheiben in Mehl wälzen, dann das überschüssige Mehl abklopfen.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und die Blutwurst von beiden Seiten gut anbraten.
4. In einer zweiten Pfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen, die Eier hineinschlagen, Grillkräuter und Salz dazugeben und mit dem Kochlöffel verrühren.
5. Wirsing putzen, die dicken Mittelrippen herausschneiden, die Blätter gründlich waschen und dann in grobe Streifen schneiden.

Mit den Blutwurstscheiben gemeinsam servieren.

Und – mit der Gewürzgurke!