

REZEPTE

Fenchel-Paprika-Tomaten-Sosse

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30-40 Min.

500g Fenchel

Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, dabei das Grün beiseite legen.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

1 gelbe Paprika

Paprika putzen, waschen und in etwas dickere Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen

Knoblauch fein hacken.

150 g Tomaten

Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Öl

Öl in einer geräumigen Pfanne erhitzen. Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Nun das restliche Gemüse und den Knoblauch hineingeben und gut 5 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren.

½ Glas in Öl eingelegte getr. Tomaten

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und mit

1 EL Tomatenmark

Tomatenmark zum Gemüse geben, gut unterrühren und mit

100 ml Sahne

Sahne,

100 ml Milch

Milch und

400 ml Gemüsebrühe

Gemüsebrühe ablöschen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz, Pfeffer,

Thymian

Thymian,

Rosmarin

Rosmarin und

1 Prise Zucker

einer Prise Zucker abschmecken. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Evtl. nochmals Gemüsebrühe nachgießen. Nun das Fenchelgrün über die fertige Sauce streuen.

Mit Spaghetti und frisch geriebenem Parmesan servieren.

Spitzkohl-Hack-Pfanne, asiatisch

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

200 g Reis

Reis in Salzwasser knapp gar kochen.

5 Möhren

Möhren schälen und in Scheiben schneiden

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

1 Spitzkohl

Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Öl

Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen.

500 g Hackfleisch

Hackfleisch krümelig anbraten und mit

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Dann zuerst die Möhren andünsten und anschließend Zwiebeln und Kohl zugeben, mit 100 ml Wasser ca. 5 Minuten mitdünsten. Das Hack wieder zufügen und mit dem kleingeschnittenen oder geriebenen Ingwer würzen. Die Sauce zugeben und alles nochmal abschmecken. Den Reis abgießen und unter die Hackpfanne mischen. Nochmals abschmecken und anrichten.

1 kleines Stück Ingwer

100 ml süß-saure

Asia-Sauce