

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Chinakohl-Broccoli-Pfanne mit Reis

**Zutaten:**

für 4 Personen



**Zubereitung:**

Ca. 40 Min.

200 g Basmatireis  
600 g Broccoli

1 Chinakohl  
4 EL Sesamöl  
2 Knoblauchzehen  
2 TL gelbe Currypaste  
100 g rote Linsen  
100 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung gar kochen.  
Broccoli putzen, waschen und in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren.  
Chinakohl putzen, vierteln, in Streifen schneiden und waschen.  
Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen.  
Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Currypaste in die Pfanne geben und im Öl dünsten. Broccoli und Chinakohl zugeben und kurz mitdünsten. Rote Linsen zufügen.  
Gemüsebrühe angießen und weitere 5 Min. garen, bis das Gemüse gar ist. Kokosmilch zufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nun Reis untermischen und kurz durchziehen lassen.  
Hierzu passt gebratenes Hähnchenbrustfilet oder Pangasiusfilet.

## Spinat-Eierpfanne auf türkische Art

**Zutaten:**

für 4 Personen



**Zubereitung:**

Ca. 30 Min.

400 g Spinat  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL mildes Ajvar  
200 g Kichererbsen  
(vorgegart aus dem Glas)  
2 – 3 EL Öl

Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
4 sehr frische Eier

1 türkisches  
Fladenbrot

Spinat putzen, dicke Stiele entfernen. Dann Spinat waschen und gut abtropfen lassen.  
Zwiebel pellen und würfeln.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Ajvar und abgetropfte Kichererbsen mischen.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anschwitzen. Kichererbsen und Spinat zufügen und unter Wenden kurz mitgaren.  
Mit Salz, Pfeffer und Frisch geriebener Muskatnuss würzen.  
Eier aufschlagen und vorsichtig auf den Spinat gleiten lassen. Einen Deckel auf die Pfanne geben und die Eier bei mittlerer Temperatur stocken lassen.  
Fladenbrot im Ofen erwärmen und zu der Eierpfanne servieren.