

48. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Steckrübensuppe mit Garnelen

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

800 g Steckrüben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
2 Orangen
2 EL Butter
2 EL Currypulver
500 – 600 ml
Gemüsebrühe
Salz
400 ml Kokosmilch
Lauchzwiebeln
12 rohe Garnelen
(geschält)
4 EL Öl

Salz, Pfeffer
Zucker

Steckrübe vierteln und schälen. Ein Viertel in dünne Scheiben schneiden. Rest in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Orangen halbieren und auspressen. Butter in einem Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Curry bestäuben. Brühe und Orangensaft, bis auf ca. 2 EL, angießen. Ingwer und etwas Salz zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Kokosmilch zufügen. Inzwischen Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Herausnehmen, mit Salz würzen, mit 2 EL Orangensaft beträufeln und warm halten. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Steckrübenscheiben darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten, mit Salz würzen, herausnehmen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe mit Garnelen und Steckrübenscheiben anrichten. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Zucchini-Lasagne mit Paprika und Tomaten

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 30 Min. Backzeit

2 Zucchini
2 Paprika
3 große Tomaten
Olivenöl
500 ml pürierte Tomaten
150 ml Sahne
2 EL Tomatenmark
Oregano
Salz, Pfeffer, Zucker
Lasagneplatten
1 Becher Crème fraîche
2 Kugeln Mozzarella

Zucchini, Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini und Paprika in Olivenöl leicht anbraten. Pürierte Tomaten, Tomatenstücke und Sahne hinzufügen, gut verrühren und aufkochen. Mit Tomatenmark, Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Soße und die Lasagneplatten abwechselnd in eine ofenfeste Form schichten, dabei mit der Soße anfangen. Zum Schluss mit Crème fraîche bestreichen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden und gleichmäßig über der Lasagne verteilen. Bei ca. 170°C eine halbe Stunde im Ofen überbacken.