

4. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Spitzpaprika, gefüllt auf türkische Art

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 45 Min. Backzeit

100 g feine Sojaschnetzel
250 ml Gemüsebrühe
5 EL Olivenöl
225 g Reis
500 ml kochendes Wasser
1 TL Meersalz

Die Sojaschnetzel mit 250 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, ca. 20 Min. ausquellen lassen und anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Reis darin kurz anbraten und mit dem kochendem Wasser ablöschen.

Mit Meersalz würzen und den Reis bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Reis vom Herd nehmen und abgedeckt stehen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

Zwiebeln und

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin etwa 5 Min. glasig andünsten. Die abgetropften Sojaschnetzel hinzugeben und so lange anbraten, bis die Sojaschnetzel leicht gebräunt sind.

3 EL Rosinen
3 EL Pinienkerne
400 g Tomaten aus der Dose; 2 EL Tomatenmark
1 TL Zimt; 1 EL Majoran
Salz, Pfeffer

Rosinen und

Pinienkerne hinzugeben.

2 EL Tomatensaft aus der Dose und 2 zerkleinerte Tomaten aus der Dose hinzugeben. Tomatenmark zufügen.

Mit Zimt und Majoran würzen und mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und alles so lange weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Reis hinzugeben, alles gut vermengen und vom Herd nehmen.

4 Spitzpaprika

Paprikaschoten putzen und waschen. Die Schoten quer halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Schoten in eine geölte Auflaufform stellen und mit der Soja-Reis-Mischung füllen. Die restliche Mischung zwischen die Paprikaschoten in die Auflaufform geben. Die restlichen Tomaten aus der Dose mit den Saft ebenfalls in die Auflaufform geben und die Paprikaschoten mit Alufolie abgedeckt im Ofen ca. 45 Min. garen.

Weißkohlsalat, scharf

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

500 g Weißkohl
1 rote Chilischote
1 EL helle Sojasauce
Salz, 1 TL Zucker
3 EL Öl
½ TL Sichuan-Pfefferkörner

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Weißkohl dann in 2-3 cm breite Streifen schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, von Stielen und Kernen befreien.

Aus Sojasauce, Salz und Zucker in einer Schüssel eine Sauce mischen.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen.

Pfefferkörner hinzugeben, unter Rühren darin etwa ½ Min. anbraten, dann herausfischen. Die Chilischotenhälften ins Öl geben und darin ebenfalls unter Rühren etwa ½ Min. braten. Den Weißkohl zufügen und unter Rühren etwa 2 Min. braten, er sollte etwas Farbe nehmen, die vorbereitete Sauce untermischen. Alles zugedeckt weitere 1-1 ½ Min. garen.

1 TL Reissessig
3 EL Sesamkörner
½ TL Sesamöl

Sessig untermischen.

Sesamkörner ohne Fett anrösten und mit dem

Sesamöl vor dem Servieren über den Kohl geben. Dazu passt Fleisch oder Fisch.