

4. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Paprika, gefüllt

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min. + ca. 40 Min. Backzeit

100 g Reis
4 Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g gem. Hackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Reis nach Packungsanweisung kochen.
Paprika waschen, quer halbieren und die Kerne entfernen.
Zwiebel und
Knoblauch schälen und fein hacken.
Aus Hackfleisch, gekochtem Reis,
Ei, Zwiebel und Knoblauch einen Hackfleischteig herstellen und mit
Salz, Pfeffer und
Paprika abschmecken. In die Paprikaschoten füllen und aus dem Rest
Hackfleischbällchen formen.

1 EL Butter
1 EL Mehl
500 ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
etwas Zucker

Butter in einem Topf schmelzen,
Mehl dazugeben und etwas anrösten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen,
Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas
Zucker abschmecken. Die gefüllten Paprikaschoten und die Bällchen in die Soße
geben und im Backofen bei 200 °C 30-40 Min. schmoren lassen.

Pastinakencremesuppe

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

2 Zwiebeln
500 g Pastinaken
3 Knoblauchzehen
50 g Butter
500 ml Brühe
150 g Sahne

Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Pastinaken putzen und in Würfel schneiden.
Knoblauch schälen und fein würfeln.
Butter in einem Topf erhitzen und Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin
andünsten. Brühe zufügen und alles ca. 20 Minuten kochen lassen.
Sahne zufügen, ganz kurz mitkochen und die Suppe fein pürieren. Evtl. für die
richtige Konsistenz noch etwas Brühe nachgießen.
Kräftig mit Salz, Pfeffer und
Zitronensaft abschmecken und die Suppe in vorgewärmten Tellern mit einer Haube
von der Knoblauchsahne servieren.

Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

für die Knoblauchsahne:

150 g Sahne
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

75 g von der Sahne zusammen mit der
zerdrückten Knoblauchzehe und einer
Prise Salz aufkochen. Mit einem Haarsieb den Knoblauch herausfiltern und die
Sahne in einer Edelstahlschüssel in Eiswasser abkühlen. Ist sie kalt, restliche kalte
Sahne dazugeben und alles steifschlagen.

verschiedene Kräuter
nach Wahl
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

Von den Kräutern die Blättchen abzupfen, ganz fein schneiden und unter die
Knoblauchsahne heben.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.