

8. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Pastinaken-Kokosmilch-Suppe

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

600 g Pastinaken
300 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Stangen
Staudensellerie
1 rote Paprika
Olivenöl
Kurkuma
Koriander

1/2 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

250 ml Kokosmilch

Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Staudensellerie putzen und in grobe Stücke schneiden.

Paprika putzen, das weiße Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz andünsten. Kurkuma und Koriander mit hinzugeben, bis es beginnt zu duften. Kartoffeln und Pastinaken hinzugeben und kurz anschwitzen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und leise köcheln lassen.

Nach ca. 10 Minuten Paprika und Staudensellerie hinzugeben und so lange weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Koriander abschmecken. Die Suppe pürieren und

Kokosmilch zufügen. Evtl. nochmal pürieren.

Kokos-Pfannkuchen

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 20 Min. + 30 Min. Ruhezeit

300 g Kokosfleisch
200 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz
1 TL Koriander
1 Msp. Cayennepfeffer
400 ml Wasser

Kokosnuss öffnen:

Drei dunklen Flecken an der schmaleren Seite der Nuss suchen.

Dort 2 Löcher hineinbohren und die Kokosmilch ablassen.

Danach die Nuss aufrecht in eine Hand nehmen und mit der spitzen Seite des Hammers leicht entlang der Oberseite der Nuss schlagen und zwar dort, wo die Nuss aufgehen soll.

Das Kokosfleisch grob raspeln.

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz, Koriander und Cayennepfeffer mischen. 200 g Kokosfleisch und Wasser zugeben. Zu einem glatten Teig rühren und ca. 30 Min. ruhen lassen.

Pfanne leicht einölen, jeweils 1 Kelle Teig hinein geben und den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. goldbraun backen.

Wenden und weitere 4 Min. backen. Mit den restlichen Kokosraspeln bestreut servieren.