

12. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Süßkartoffel-Broccoli-Gemüse

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

500 g Süßkartoffeln
600 g Broccoli
½ rote Chilischote

Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Chilischote einritzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3 EL Öl
½ TL Currypulver
Salz

Broccoli, Süßkartoffeln, Chilischoten, Öl, ½ TL Currypulver und etwas Salz mischen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und im Ofen auf der untersten Schiene ca. 25 Min. backen. Dazu passen Frikadellen in Pfeffersosse und Kartoffeln.

Gefüllte Auberginen-Röllchen

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

2 Auberginen à 250 g

Die Auberginen waschen und längs in etwa ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Alle Scheiben salzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend kalt abspülen und trockentupfen.

60 g Butter
2 mittelgroße Zwiebeln
200 g Champignons
400 g gemischtes Hackfleisch

Die Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit 30 g Butter bestreichen. Bei 180° Grad 15 Minuten backen.

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Pilze putzen und fein würfeln. Weitere 30 g Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Hackfleisch zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln darin bröselig braten. Die Champignons kurz mitbraten lassen.

125 ml Sahne
Salz, Pfeffer
3 EL Tomatenmark

Die Sahne hinzugießen und mit Salz, Pfeffer und

Tomatenmark würzen. Die Sauce bei milder Hitze einkochen, bis sie eingedickt ist.

200 g mittelalter Gouda, gerieben

Die Auberginenscheiben mit der Hackfleischfüllung bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. In eine flache Auflaufform geben und mit dem frisch geriebenen Käse bestreuen. Bei 200° Grad 10 Minuten überbacken.