

24. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Chinakohlpfanne mit Bulgur und Räuchertofu

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 25-35 Min.

250 g Bulgur
200g Chinakohl
150 g Champignons
1 Paprika
2 kl. Zwiebeln
Öl
Salz
Pfeffer
Brühe
Kardamon
Chili
Koriander
Salz

Bulgur nach Packungsanleitung kochen.
Chinakohl waschen, in Streifen schneiden.
Champignons putzen und schneiden.
Paprika waschen und würfeln.
Zwiebel schälen und schneiden.
Öl im Wok erhitzen Zwiebeln, Pilze, Paprika anbraten und salzen.
Bulgur unterheben.
Mit den genannten Gewürzen gut würzen und abschmecken.
Chinakohl unterheben und kurz erwärmen. Nicht kochen, da der Chinakohl matschig wird. Er soll noch Biss haben.
Währenddessen Räuchertofu in Streifen oder Würfel schneiden und in etwas Öl knusprig anbraten. Zu der Chinakohl-Pfanne anrichten.

Paprika-Pilz -Risotto

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

1 l Gemüsebrühe
200 g Risottoreis
2 EL Öl
1 rote Paprika
150 g Champignons
1 Zwiebel

Gemüsebrühe heiß werden lassen.
Den Reis in einem Topf mit ein wenig Öl anschwitzen, bis er glasig geworden ist.
Die Paprika und die Pilze in Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und klein hacken.
Wenn der Reis glasig ist mit Brühe oder mit einem Glas Weißwein ablöschen. Dann mit so viel heißer Brühe aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Immer wieder rühren und die verkochte Flüssigkeit nachgießen, bis der Reis gar ist (ca. 30 Min).
In der Zwischenzeit die Paprika mit der Zwiebel und den Pilzen in einer Pfanne anbraten und anschließend beiseite stellen. Kurz bevor der Reis serviert wird, den Käse und die Paprika-Pilz-Mischung unterrühren, evtl. noch einen Stich Butter hinzufügen.

50 g Parmesankäse

Tipp:

Ein halben Bund Rübstieler in die Paprika-Zwiebel-Pfanne geben und kurz zusammenfallen lassen. Dann erst unter den Reis mischen.