

REZEPTE zur Gourmetkiste

Fenchel mit Feigen als Salat

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 20 Min.

400 g Fenchel
3 große Feigen

Fenchel putzen und halbieren, die Außenschale entfernen und in Streifen schneiden. Feigen schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Streifen schneiden.

1 großer Apfel
50 g Walnüsse

Fenchel und Feigen vermischen.
Apfel schälen, entkernen und reiben.
Walnüsse in kleine Stücke hacken.

Dressing:
75 g saure Sahne
1 EL Limettensaft
1 TL Tomatenketchup
2 EL Rapsöl

Aus
saurer Sahne,
Limettensaft,
Tomatenketchup und
Rapsöl ein Dressing verrühren.
Walnüsse untermischen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zweige Petersilie

Das Dressing über den Fenchel und die Feigen geben.
Petersilie waschen und fein hacken und über den Salat streuen.

Chinakohl mit Curryreis

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 30 Min.

300 g Reis
Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
1 Chinakohl
Rapsöl
10 EL Kokosflocken

Reis
in der Gemüsebrühe kochen.
Zwiebeln schälen und klein hacken.
Chinakohl waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
Zwiebeln im Öl andünsten.
2 EL Kokosflocken zufügen und mitanrösten.
Chinakohl zufügen und mitdünsten lassen.

3 TL Curry
2 TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver scharf

Nach etwa 5 Minuten Curry,
Kurkuma,
Paprikapulver und die restlichen Kokosflocken zugeben.

6-7 EL „Soja-Sahne“
Salz, Pfeffer

Alles leicht unterheben. Nach weiteren 5 Minuten den Reis zufügen und alles zusammen vermengen; weitere 5 Minuten bei mittlerer Temperatur durchziehen lassen. Zum Schluss die Soja-Sahne untermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken