

5. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Sprossen-Hühnersuppe

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 70 Min.

1 Suppenhuhn
2 Zwiebeln
1 Möhre
150 g Knollensellerie
Pfefferkörner

Huhn waschen.
Zwiebeln schälen und vierteln.
Möhre,
Sellerie und alles
mit Pfefferkörnern in gut 1 1/2 Liter Wasser aufkochen.
Zugedeckt bei schwacher Hitze 35 - 40 Min. köcheln.

1 kleiner Blumenkohl
2 Stangen Porree
1 rote Paprika
100 g Sprossen
1 EL Öl

Inzwischen Blumenkohl,
Porree und
Paprika putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen, Paprika in Streifen und,
Porree in Stücke schneiden. Sprossen verlesen und abspülen.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Blumenkohl, Paprika und Porree darin
andünsten. Fleisch aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen. Brühe durch
ein Sieb zum Gemüse gießen, aufkochen und 5-6 Min. köcheln. Sprossen ca.
1 Min. mit garen.

1 EL Öl
Salz, Pfeffer
5 EL Sojasoße
Sambal Oelek

Fleisch von Haut und Knochen lösen. In heißem Öl anbraten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Suppe mit Sojasauce und
Sambal Oelek abschmecken. Fleisch aufschneiden und darin erhitzen.

Sauerkraut-Pizza mit Räuchertofu

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 40 Min. + Ruhezeit 1 Tag + 30 Min. Backzeit

Teig

150 g Weizenmehl
20 g Hartweizengrieß
100 ml Wasser
3,5 g frische Hefe
Prise Salz

Mehl,
Grieß,
Wasser,
Hefe und Salz miteinander vermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist.
Anschließend abgedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Am
nächsten Tag rechtzeitig entnehmen, etwas warm werden lassen und zu
einem dünnen Teig ausrollen.

Soße

100 ml Sojasahne
50 g Räuchertofu
1 TL Senf
1 EL Cashewkerne
2 TL Hefeflocken
Salz, Pfeffer
500 g Sauerkraut

Sojasahne,
etwas Räuchertofu,
Senf und
Cashewkerne in einen Mixer geben und fein pürieren.
Mit Hefeflocken und
Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
In der Zwischenzeit das Sauerkraut erwärmen und etwas einköcheln lassen.

Belag

200 g Räuchertofu

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
Die Pizza mit der Soße, dem Sauerkraut und Räuchertofu belegen und im
Backofen bei 200°C für ca. 12 Minuten ausbacken.