

7. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Grünkohl-Curry mit Couscous und Datteln

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 90 Min.

- 1 kg frischer Grünkohl Die Grünkohlblätter von den Stielen streifen, gründlich waschen und in einem großen Topf 2-3 Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen und ausdrücken.
- 1 kg Lammkeule ohne Knochen Von der Lammkeule die Sehnen und das Fett entfernen. Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden.
- 350 g Zwiebeln Zwiebeln fein würfeln.
- 3 Knoblauchzehen Knoblauch hacken.
- 1 EL Öl, 3 EL Butter Öl und Butter in einem großen Bräter erhitzen. Das Fleisch in 2 Portionen rundherum bei starker Hitze unter Wenden anbraten. Jede Portion mit 1 EL Currypulver und 1/2 TL Kardamom und 2 Msp. Zimt würzen, Fleisch salzen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten und mit dem restlichen Curry bestäuben. Grünkohl zugeben und mitdünsten.
- 3 EL scharfes Currypulver Mit Lammfond und Kokosmilch ablöschen. Das Fleisch unterheben und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 50-60 Minuten garen; dabei öfter umrühren.
- 1 TL gem. Kardamom Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 4 Msp. gemahlener Zimt Für den Couscous die Zwiebeln fein würfeln.
- 600 ml Lammfond Datteln entsteinen und längs in schmale Streifen schneiden.
- 200 ml Kokosmilch Petersilie fein hacken.
- 20 g Mandelstifte Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.
- 2 Zwiebeln Fond und Salz zugeben und aufkochen. Couscous einrühren, 2-3 Minuten quellen lassen. Datteln und Petersilie unterheben. Couscous zum Grünkohl servieren und mit Mandelstiften bestreuen.
- 100 g Datteln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 40 g Butter
- 300 ml Gemüsefond
- 1 TL Salz
- 300 g Instant-Couscous

Dattel-Quark-Creme

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 10-15 Min. + 30 Min Einweichzeit + 30 Min. Ruhezeit

- 125 g frische Datteln Die Datteln entsteinen und fein hacken.
- 1 Blutorange Blutorange auspressen und den Saft über die Datteln geben. Ca. 30 Min. einweichen lassen.
- 250 g Magerquark Dattelmasse mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.
- 150 g Naturjoghurt Quark und Joghurt unterrühren.
- 2 TL Zimt Mit Zimt abschmecken. Quark in 4 Schälchen füllen und ca. 30 Min. kalt stellen.