

REZEPTE

Paprika, gefüllt mit Sauerkraut

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 40 Min. + 40 Min. Backzeit

1 Zwiebel
2 Äpfel
1 EL Rapsöl
100 g Rosinen
500 g Sauerkraut
Salz, Pfeffer
75 g Pinienkerne
1 EL Sesamsamen

4 Paprikaschoten
Olivenöl
3 Schalotten

200 ml Gemüsebrühe

für das Kartoffelpüree:
600 g Kartoffeln

60 ml Milch
1 EL Butter
Salz
Muskat
100 g saure Sahne
frische Oreganoblätter

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten.
Rosinen und Äpfel zugeben und kurz anschwitzen. Anschließend das abgetropfte Sauerkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Pinienkerne mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun anrösten und unter das Sauerkraut mischen.
Paprikaschoten waschen, vom Stielansatz her halbieren und das Kerngehäuse herauslösen. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Das Sauerkraut in die Paprikahälften verteilen. Die Schalotten abziehen, in Ringe schneiden und in die Auflaufform geben. Die Paprikaschoten darauf setzen und mit Gemüsebrühe angießen. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten überbacken.
Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen und ca. 30 Minuten gar kochen. Nach Ende der Garzeit die Kartoffeln schälen und heiß durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken oder mit einem Kartoffelstampfer stampfen.
Die heiße Milch und die Butter zugeben und mit einem Kochlöffel glatrühren.
Mit Salz und frisch geriebenem Muskat abschmecken.
Wenn die Paprika 25 Minuten gegart wurden, saure Sahne über die Paprika geben und nochmals etwa 10 Minuten überbacken. Die Paprika zusammen mit dem heißen Kartoffelpüree anrichten und mit frischen Oreganoblättchen servieren.

Spinat, indisch mit Tofu

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 45 Min.

4 EL Öl
400 g Tofu
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 g Spinat
4 Tomaten
200 ml Kokosmilch
2 TL Kurkuma
2 TL Koriander
Chilipulver
Salz, Pfeffer

Öl im Wok erhitzen und Tofu darin anbraten, aber nicht zu braun werden lassen. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und kurz anbraten.
Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und im Topf ganz kurz zusammenfallen lassen und sofort an den Rand schieben; Tomaten waschen, in Stücke schneiden und mit der Kokosmilch in die Mitte des Topfes geben. Leicht köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.
Inzwischen die restlichen Gewürze hineingeben Tofu in die Sauce legen und warm werden lassen. Herd ausschalten, den Spinat auf den Tofu schieben und mit geschlossenem Deckel ein paar Minuten durchziehen lassen.
Passt gut zu Basmatireis, der mit Nelke, Kardamom und Zimt gekocht wurde.