

REZEPTE zur Gourmetkiste

Zucchini, gefüllt mit Hack und Bulgur

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 30 Min. + 20 Min. Ofenzeit

4 Zucchini
100 g Bulgur
1 Schalotte
1 Möhre
1 Stange Porree
1 EL Öl
200 g Lamm- oder
Rinderhackfleisch
2 getrocknete Aprikosen
250 ml Brühe
Salz, Pfeffer
¼ TL Kreuzkümmel
¼ TL Zimt

Zucchini putzen, abspülen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, Kerne dann grob hacken. Bulgur in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotte abziehen und hacken. Möhre putzen und sehr fein würfeln. Porree putzen, abspülen und in sehr feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Möhre, Porree, gehackte Zucchinikerne und Hack darin etwa 3 Minuten braten.

100 g geriebener Käse
Fett für die Form
250 ml Gemüsebrühe
500 g Joghurt

Inzwischen die Aprikosen hacken. Bulgur, Aprikosen und Brühe mit in den Topf geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt würzen und zugedeckt etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis der Bulgur gar ist. Falls es zu trocken ist, noch etwas mehr Brühe zufügen. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Den Käse unter die Hackmischung rühren und die Mischung in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Die Zucchini in eine gefettete, ofenfeste Form setzen und die Gemüsebrühe zufügen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen und mit Joghurt servieren.

Rote-Bete-Kichererbsen-Salat mit Hähnchenbrust

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 45 Min.

500 g rote Bete
1 Dose Kichererbsen
1 Schalotte
7 EL Olivenöl
3 EL Weißwein-Essig
1 TL gem. Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1 EL Sesam
1 Bund Petersilie

Rote Bete waschen und 20 Minuten kochen. Auskühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein würfeln.

Alles mit 5 EL Öl und Essig mischen.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken, ca. die Hälfte unter den Salat mischen.

600 g Hähnchenfilets
50 g Ricotta Käse oder
Frischkäse

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Salat noch einmal abschmecken. Ricotta mit einem Löffel abstechen und auf dem Salat verteilen. Mit Sesam und restlicher Petersilie bestreuen. Fleisch mit dem Salat anrichten