

38. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Süßkartoffeln, gefüllt und überbacken

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 10 Min. + 60-70 Min. Backzeit

1 kg Süßkartoffeln

Olivenöl

1 Zitrone

150 g Crème fraiche

grüne Pfefferkörner

Salz

1 EL Butter

Süßkartoffeln waschen und mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Olivenöl einreiben, auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei etwa 220°C ca. 30-40 Minuten backen.

Zitrone abreiben und Schale auffangen. Danach auspressen.

Einen Deckel von den Süßkartoffeln abschneiden, das Innere

herausheben, mit Crème fraiche, Saft und Schale der Zitrone, eingelegten grünen Pfefferkörnern und Salz verrühren. Wieder in die Süßkartoffeln füllen.

Butter in Flöckchen darauf setzen, die Süßkartoffeln auf einem Backblech im Backofen (mittlere Schiene), etwa 15 Minuten backen.

Bohnen in Minestrone

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

400 g reife Tomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 g Möhren

300 g Zucchini

300 g Buschbohnen

300 g Spitzkohl

3 EL Olivenöl

2 TL Tomatenmark

2 TL getr. Oregano

Salz

120 g Suppennudeln,

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. In grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und

Knoblauch schälen und würfeln.

Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden.

Zucchini waschen und würfeln.

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min.

dünsten. Möhren und Bohnen zugeben, kurz mitdünsten. Tomatenmark

und Oregano einrühren, kurz mitbraten.

1 l Wasser zugießen, aufkochen und salzen. Tomaten und Spitzkohl

zugeben, zugedeckt 10-12 Min. garen. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

80 g Parmesankäse

4 Stiele Basilikum

Käse raspeln.

Basilikum fein schneiden.

Zucchini unter die Minestrone mischen und 1 Min. mitgaren. Minestrone

mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Kurz vor dem Servieren

Nudeln untermischen und aufkochen. Minestrone mit Basilikum und Käse

bestreut servieren. Dazu passt Weißbrot.

Salz, Pfeffer

Zucker