

5. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rosenkohl, orientalisches

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 25-30 Min.

800 g Rosenkohl
Salz

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Rosenkohl waschen und putzen. Den Rosenkohl im kochenden Salzwasser 3-4 Min. blanchieren, dann abgießen und in Eiswasser abschrecken, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

50 g Haselnuskerne
4 EL Olivenöl
½ Granatapfel
20 g Butter

Die Haselnüsse grob hacken, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und etwas Salz würzen.

1 EL Zucker

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und beiseite legen.

Eine große Pfanne erhitzen, die Butter darin zerlassen und leicht braun werden lassen. Den Rosenkohl zugeben und unter gelegentlichem Schwenken rundherum goldbraun anbraten.

Anschließend mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Salz, Pfeffer

Den Rosenkohl vom Herd nehmen, Haselnüsse und Granatapfelkerne unterheben. Bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Granatapfel zu Curry-Nudeln mit Putenbrust

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 30 Min.

400 g Nudeln
400 g Putenbrust
1 TL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Dose Ananas
200 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
120 – 150 g Frischkäse
4 TL Currypulver

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Das Fleisch in Streifen schneiden und in Butter anbraten.

Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben.

Ananas in Stücke schneiden und zufügen. Etwa 50 ml vom Ananassaft und 200 ml Gemüsebrühe hinzugeben.

Mit Milch und Frischkäse andicken. Dabei gut rühren, damit sich der Frischkäse auflöst.

Nach Belieben mit Curry würzen und ein paar Minuten köcheln lassen, damit die Sauce cremig wird.

Salz, Pfeffer
1 Granatapfel

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Sauce heben. Den Granatapfel aufschneiden, die Kerne heraustrennen und über dem Essen verteilen.