

36. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rote Bete, gefüllt

Zutaten:

für 4 Personen

4 Knollen rote Bete
Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl
2 EL Weißbrotwürfel
1 hart gekochtes Ei
200 g Paprika
2 EL Hüttenkäse
½ Bund Petersilie
2 EL geriebener Käse
(z.B. Emmentaler)

Zubereitung:

ca. 75 Min. + 20 Min. Backzeit

Die rote Bete ca. 1 Stunde in kochendem Wasser garen, abkühlen lassen, schälen, halbieren und aushöhlen. Innen mit Salz und Pfeffer bestreuen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Weißbrotwürfel darin bräunen.
Ei und Paprika würfeln.
Alles zusammen mit Hüttenkäse und Petersilie vermischen und in die Rote Bete füllen.
Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

Chili mit Kürbis

Zutaten:

für 4 Personen

1 Hokkaidokürbis

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
300 g Paprika
1 EL ÖL
600 g gem. Hackfleisch
1 Dose Tomaten

1 Dose Kidneybohnen

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Den Kürbis vierteln und entkernen. 600 g Kürbisfleisch abwiegen und würfeln.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Chili waschen, entkernen und fein würfeln.
Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten.
Tomaten etwas zerkleinern und zum Hack geben. Aufkochen und Kürbisfleisch dazugeben. Nach ca. 5 Min. Paprika zufügen. Bei mittlerer Hitze noch weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
Inzwischen Kidneybohnen in ein Sieb gießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kidneybohnen unter den Hacktopf mischen.