

Kichererbsencurry mit Reis



für 4 Portionen:

- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Stk. Brokkoli klein
- 1 Stk. Zucchini mittelgroß
- 1 Stk. Karotte mittelgroß
- 1 Dose Kichererbsen gegart,
gewaschen & abgetropft
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 250 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 240 g Basmatireis
- Salz & Pfeffer

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Brokkoli, Karotte und Zucchini putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Nebenbei 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoli, Karotte, sowie Zucchini darin 3–4 Minuten andünsten und anschließend mit Currypulver bestäuben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen.
4. Kichererbsen hinzugeben und das Curry zugedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen.
5. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Lauchzwiebeln zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit dem Curry in tiefen Tellern anrichten.

TIPPS UND ANREGUNGEN

Mit einer Handvoll Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Rosinen oder Sprossen schmeckt das Curry besonders gut.

Bunte Gemüsequiche



für 1 Quiche für 4 Personen

(24-26 cm Durchmesser):

Für den Teig:

150 g glattes Mehl
150 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Salz
3 TL Backpulver
50 ml Rapsöl
150 ml Wasser

Für den Belag:

1 Stk. kleine Zwiebel
600 g gemischtes TK-Gemüse
1 EL Olivenöl
150 ml Schlagobers
5 Stk. Eier
3 TL mittelscharfer Senf
100 g Käse in kleinen Würfeln
Salz & Pfeffer

1. Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver in eine große Schüssel sieben. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben, zu einem Teig kneten, bis er geschmeidig ist und im Kühlschrank abgedeckt rasten lassen (mind. ½ Stunde).
2. Für den Belag die Zwiebel schälen und hacken, das Gemüse antauen lassen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen, das Gemüse zugeben und ca. 5–8 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne von der Platte nehmen.
4. In einem Gefäß Schlagobers und Eier verquirlen, mit Senf und Pfeffer würzen, mit dem Gemüse und dem Käse vermengen.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen und eine befettete Springform damit auslegen, mit den Fingern am Rand hochdrücken, sodass auch dieser mit Teig bedeckt ist. Anschließend den Belag auf dem Teig in der Form verteilen.
6. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft 30–35 Minuten backen und mit Blattsalat servieren.

TIPPS UND ANREGUNGEN

Die Gemüsequiche kann hervorragend vorbereitet werden und muss anschließend nur noch in den Backofen. Außerdem schmecken die Quiche-Stücke auch am nächsten Tag kalt zur Jause - mit einem Joghurt-Kräuterdip - hervorragend.

Klassischer Hühnersuppentopf mit Gemüse



für 4 Portionen:

1 Bund Suppengrün

500 g Hühnerfleisch
(gerne Fleischreste,
roh, evtl. mit Knochen)

800 g Gemischtes Gemüse
(frisch oder TK)

100 g Reis oder Nudeln

1 l Wasser

Salz

1,5 TL Koriandersamen

grüne Petersilie

Kerbel

1. Das Suppengrün putzen und grob zerkleinern.
2. Das Hühnerfleisch, zerkleinertes Suppengrün, Salz, Koriandersamen und grüne Petersilie gemeinsam mit dem Wasser in einen Topf geben und köcheln lassen.
3. Gemischtes Gemüse (wenn nötig) ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen, gegebenenfalls von den Knochen lösen und in Stücke zerteilen.
5. In der Zwischenzeit das Gemüse beimengen und bissfest in der Suppe garen.
6. Den Reis oder die Nudeln separat bissfest kochen und zum Abschluss gemeinsam mit den Fleischstücken in die Suppe geben.
7. Zum Servieren mit gehacktem Kerbel oder Petersilie bestreuen. Dazu passt hervorragend Brot oder Gebäck.

TIPPS UND ANREGUNGEN

Dieses Gericht eignet sich optimal zur Resteverwertung für gebratene Fleischstücke, gekochte Reis- und Nudelreste und einzelne Gemüsestücke.