

**Gesunde  
& leckere Rezepte  
mit**

**LOV**



**Tefal®**

Gesunde  
& leckere Rezepte  
mit

LOV

## Übersicht



FRÜHLING

- [Milchreis mit frischen Himbeeren und Holunderblüten](#) ..... S.1
- [Gebackener Blumenkohl mit Cheddar-Käse](#) ..... S.2
- [Holländischer Pfannkuchen mit frischen Erdbeeren und Zitrone](#) ... S.3
- [Lammhaxen und Kichererbseneintopf nach spanischer Art](#) ... S.4
- [One-Pot Pasta mit Kalbsbraten, Artischocken und italienischem Pecorino-Käse](#) ..... S.5



SOMMER

- [Gedünsteter Fisch mit gebratenem Fenchel nach mediterraner Art](#) ..... S.6
- [Im Ofen gegarter Reis nach ägyptischer Art](#) ..... S.7
- [Eingekochtes Ratatouille mit gegrilltem Halloumi-Käse](#) ..... S.8
- [Traditionell italienische Pasta mit saftigen Fleischbällchen](#) ... S.9
- [Streusel-Crumble auf roten Beeren mit Limette und Timut-Pfeffer](#) ..... S.10



HERBST

- [Focaccia mit herzhaftem Ziegenkäse, Feigen und gemischten Samen](#) ..... S.11
- [Süßkartoffelgratin mit pikanter Chimichurri-Sauce](#) ..... S.12
- [Saftiger Kastanienkuchen mit geschmolzener Schokolade](#) ... S.13
- [Gesunde Minestrone-Suppe](#) ..... S.14
- [Muscheln nach portugiesischer Art](#) ..... S.15



WINTER

- [Herzhaftes vegane Tarte mit Ahornsirup](#) ..... S.16
- [Knusprige Kartoffeltaler mit frischer Petersilie](#) ..... S.17
- [Pochierte Birnen mit fruchtiger Amaretto-Creme](#) ..... S.18
- [Winterliches Gemüsecurry](#) ..... S.19
- [Seeteufeltopf nach thailändischer Art](#) ..... S.20

Legende



ANZAHL DER  
PERSONEN



VORBEREITUNGSZEIT



RUHEZEIT



KOCHZEIT



EXTRA KOCHZEIT



SCHWIERIGKEITS  
GRAD



# Milchreis mit frischen Himbeeren und Holunderblüten

DESSERT

GOURMET

## Zutaten

1,1 l frische Milch  
100 g heller Rohrzucker  
1 Vanilleschote  
200 g kurzkörniger,  
weißer Milchreis  
200 g Himbeeren  
4 EL Holunderblütensirup



FRÜHLING



ANZAHL DER  
PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

10 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

50 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

1



Die Milch mit dem Zucker und dem Mark der Vanilleschote in den Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Reis in die heiße Milch geben und anschließend die Hitze reduzieren. Etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren, damit der Reis nicht am Boden anklebt. Abschließend abschmecken und die Kochzeit anpassen, die je nach Reismarke variieren kann.

Lassen Sie den Reis im Topf abkühlen und servieren Sie den Milchreis direkt aus dem Topf. Sobald er abgekühlt ist, die Himbeeren und den Holunderblütensirup dazugeben und vorsichtig

umrühren. Der Milchreis schmeckt auch gut, wenn Sie ihn mit geschlossenem Deckel über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit kleinen Minz- oder Zitronenverbena-Blättern garnieren.

## Tipps

Holunderblütensirup gibt es in Bioläden und einigen Supermärkten zu kaufen. Wenn Sie keinen finden, können Sie ihn auch durch Rosen- oder Mohnsirup ersetzen. Sie können auch andere, traditionellere Zutaten verwenden, wie z. B. Vanille, Tonkabohnen, Zimtstangen, Sternanis usw. Gerne können Sie auch anstelle von Himbeeren andere Früchte der Saison oder Rosinen verwenden.





# Gebackener Blumenkohl mit Cheddar-Käse

HAUPTGERICHT

GEMÜSE

## Zutaten

1 Blumenkohl mit einem Gewicht von ca. 1,8 kg  
 Ein Schuss Olivenöl  
 50 g Butter  
 2 TL geräuchertes Paprikapulver  
 1 TL Meersalz  
 200 ml Sahne mit 30 % Fettgehalt  
 60 g geriebener Cheddar  
 1 Frühlingszwiebel



FRÜHLING



ANZAHL DER PERSONEN	VORBEREITUNGSZEIT	RUHEZEIT	KOCHZEIT	EXTRA KOCHZEIT	SCHWIERIGKEITS GRAD
4	10 min	0 min	1 Std	20 min	1

Den Blumenkohl waschen, trocknen und den Strunk und die Blätter entfernen. Danach die Blätter und den zerkleinerten Blumenkohl-Strunk beiseite legen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und den ganzen Blumenkohl hineinlegen. Den Blumenkohl 10 Minuten lang von allen Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren und anschließend die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Während sie schmilzt, den Blumenkohl nach und nach mit der geschmolzenen Butter begießen. Danach den Herd ausschalten und mit geräuchertem Paprikapulver und Meersalz bestreuen. Den Deckel auf den Topf setzen und diesen anschließend für 40 Minuten in den Ofen stellen. Mit einem Messer einstechen, um zu prüfen, ob der Blumenkohl gar ist. Er sollte sich leicht einstechen lassen. Ist dies nicht der Fall, lassen Sie ihn noch ein wenig weitergaren.

Den Deckel abnehmen und den Blumenkohl mit geriebenem Cheddar bestreuen. Danach 5 Minuten weiter schmoren, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Passen Sie die Garzeit an Ihren Ofen an.

Während der Blumenkohl schmort, bereiten Sie aus den Schnittresten und den gehackten Blumenkohlblättern eine leckere Sauce zu. Kochen Sie alles in einem großen Topf für 30 Minuten mit der Sahne und etwas Salz bei geschlossenem Deckel. Prüfen Sie, ob die Zutaten gar sind und pürieren Sie anschließend alles zu einer Sauce. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce bei Bedarf mit etwas Wasser oder Sahne verdünnen.

Den gebratenen Blumenkohl mit der Sauce servieren. Mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und mit geräuchertem Paprikapulver anrichten.

## Tipps

Geräuchertes Paprikapulver ist in Bioläden oder im Supermarkt erhältlich. Man kann ihn auch im Gewürzhandel oder online bestellen. Wenn Sie kein geräuchertes süßes Paprikapulver finden, können Sie ihn durch süßen Paprika, Kümmel oder eine Prise Safran ersetzen.





FRÜHLING



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

10 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

20 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, bis sie leicht braun wird und anschließend abkühlen lassen. Danach 2 EL der geschmolzenen Butter für den Topf beiseite stellen.

Den Topf ohne Deckel in den Ofen stellen und den Ofen 10 Minuten lang auf 230°C vorheizen.

Geben Sie die gebräunte Butter, Eier, Milch, Zucker, Mehl, die Schale einer halben Zitrone und eine Prise Salz in Ihren Mixer. Mixen Sie alles so lange, bis der Teig vollständig glatt ist.

Die restliche gebräunte Butter in den Topf geben, mit einem Pinsel schnell im Inneren verteilen und darauf achten, sich nicht zu verbrennen. Den Teig in den Topf eingießen und ohne Deckel auf der untersten Schiene des Ofens etwa 20 Minuten backen. Der Pfannkuchen geht auf und sollte goldbraun werden. Sie können die Backzeit an Ihren Ofen anpassen. Öffnen Sie die Ofentür nicht,

# Holländischer Pfannkuchen mit frischen Erdbeeren und Zitrone

DESSERT

GOURMET

## Zutaten

60 g Butter  
6 Eier  
160 ml Milch  
1 EL Zucker  
80 g Mehl  
1 Bio-Zitrone  
1 Prise Salz  
1 TL Puderzucker  
125 g Erdbeeren  
70 g Skyr-Joghurt  
3 EL Ahornsirup



während der Pfannkuchen backt, damit er seine Form behält.

Nach dem Backen wird der Pfannkuchen ein wenig zusammenfallen. Mit Puderzucker bestreuen und mit den halbierten oder geviertelten Erdbeeren, dem Skyr und dem Ahornsirup garnieren. Abschließend mit der restlichen Zitronenschale sofort aus dem Topf servieren.

## Tipps

Der Teig kann im Voraus zubereitet werden, sodass Sie die Zeit mit Ihrer Familie oder Ihren Gästen verbringen können.

Sie können dieses Rezept auch mit geschmolzener Butter anstelle von gebräunter Butter zubereiten.

Die Erdbeeren lassen sich ebenfalls durch andere Früchte der Saison ersetzen.

Der Skyr kann durch griechischen Joghurt oder Ricotta ersetzt werden.



# Lammhaxen und Kichererbseneintopf nach spanischer Art

HAUPTGERICHT

FLEISCH

## Zutaten

### FÜR DIE LAMMHAXEN:

700 g Lammhaxen (ca. 2 Stück)  
Ein Schuss Olivenöl  
2 EL Honig  
2 EL Thymian  
Etwas Salz und Pfeffer  
1/2 Liter Hühnerbrühe

### FÜR DEN EINTOPF:

40 g blanchierte Mandeln  
Ein Schuss Olivenöl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
160 g rote oder orange Paprika  
(1 Paprika)  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise Chilipulver  
1 EL Tomatenmark  
800 g gehackte Tomaten aus der Dose  
420 g abgetropfte, gekochte  
Kichererbsen  
100 g Baby-Spinat  
Etwas Salz und Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
4 EL frisch gehackte Petersilie



FRÜHLING



ANZAHL DER  
PERSONEN

6

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

RUHEZEIT

0 min

KOCHZEIT

2 Std  
38 min

EXTRA KOCHZEIT

4 min

SCHWIERIGKEITS  
GRAD

2

Den Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Lammhaxen hineinlegen. Anschließend den Honig und Thymian hinzufügen und gut würzen. Danach 10 Minuten lang anbraten, dabei regelmäßig wenden. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen.

Mit der Hühnerbrühe aufgießen und mit geschlossenem Deckel 2 Stunden im Ofen garen.

Die blanchierten Mandeln in einer Pfanne je nach Größe der Mandeln 4 bis 5 Minuten trocken rösten, bis sie goldbraun sind. Danach beiseite stellen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika in kleine Würfel schneiden.

Die Lammhaxen aus dem Topf nehmen, beiseite stellen und die Kochflüssigkeit im Topf lassen. Den Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen. Danach die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Die Gewürze, das Tomatenmark und die gehackten Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren. Bei geschlossenem Deckel 15

Minuten köcheln lassen, um die Mischung einkochen zu lassen. Am Ende der Garzeit die Lammhaxen und die Kichererbsen zugeben, um sie wieder zu erwärmen.

Den Spinat zugeben, abdecken und 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Am Ende mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie und den gerösteten Mandeln servieren.

## Tipps

Durch das Rösten der Mandeln wird der bittere Geschmack gemindert, die Feuchtigkeit entzogen und der Geschmack verstärkt. Dadurch erhalten sie ein geröstetes Aroma und werden noch köstlicher.

Alternativ kann anstelle des Blattspinats etwas Grünkohl verwendet werden, um etwas Abwechslung in die täglichen Mahlzeiten zu bringen.



# One-Pot Pasta mit Kalbsbraten, Artischocken und italienischem Pecorino-Käse

HAUPTGERICHT

FLEISCH

## Zutaten

1 Kalbsbraten (950 g)  
 Ein Schuss Olivenöl  
 1 Prise Zucker  
 4 EL Gemüsebrühe  
 Etwas Salz und Pfeffer  
 1 Zwiebel (ca. 90 g)  
 5 Knoblauchzehen  
 150 g gehackter Grünkohl  
 40 g sonnengetrocknete Tomaten  
 0,5 TL getrockneter Oregano  
 2 EL Zitronensaft  
 225 g Cavatappi-Nudeln  
 750 ml Wasser  
 170 g gegrillte Artischockenherzen aus der Dose (abgetropft)  
 265 g gekochte große weiße Bohnen (abgetropft)  
 60 g schwarze Oliven  
 1 Prise Chilipulver  
 60 g geriebener Pecorino-Käse



FRÜHLING



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

1 Std  
25 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

Den Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und das Kalbfleisch von allen Seiten 10 Minuten lang anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, eine Prise Zucker und 2 EL Gemüsebrühe dazugeben und 20 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel garen lassen.

Das Kalbfleisch wenden und mit 2 Esslöffeln Brühe begießen. Weitere 20 Minuten kochen lassen, bis das Fleisch gar und fast karamellisiert ist. Kontrollieren Sie, ob das Fleisch durchgebraten ist und kochen Sie es bei Bedarf weiter.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Grünkohl waschen und den Strunk entfernen, anschließend die Blätter und die sonnengetrockneten Tomaten zerkleinern und beiseite stellen.

Den Braten aus dem Topf nehmen und auf einer Platte im Backofen bei 70 °C warm halten, damit der Bratensaft im Fleisch bleibt. Den Topf auf mittlere bis hohe Hitze stellen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren ca. 5 Minuten kochen.

Die gehackten Tomaten, den Grünkohl, den Oregano,

den Zitronensaft, die Nudeln und das Wasser hinzufügen. Zudecken und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend würzen und abschmecken.

5 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, die Artischocken, die weißen Bohnen, die Oliven und eine Prise Chili hinzufügen und umrühren. Das gebratene Fleisch in die Mitte des Topfes legen. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, den Deckel auflegen und weiter kochen, bis die Nudeln al dente sind. Kontrollieren Sie die Nudeln während des Kochens und passen Sie die Kochzeit je nach verwendeter Marke an. Anschließend den geriebenen Pecorino dazugeben und mit etwas Oregano und Parmesanspänen garnieren.

## Tipps

Sie können für dieses Rezept Kirschtomaten und frische Artischocken (z. B. Baby-Artischocken) verwenden.

Verwenden Sie für dieses Gericht Cavatappi-Nudeln. Wenn Sie diese nicht finden, können Sie sie durch jede andere Nudelform ersetzen und die Kochzeit entsprechend anpassen.





# Gedünsteter Fisch mit gebratenem Fenchel nach mediterraner Art

HAUPTGERICHT

FISCH & GEMÜSE

## Zutaten

800 g Fenchel (ca. 2 Zwiebeln)  
1 TL Zucker  
2 gehackte Knoblauchzehen  
2 EL Kapern  
125 g Kirschtomaten  
Ein Schuss Olivenöl  
Etwas Salz und Pfeffer  
500 g Kabeljaufilets  
80 g grüne Oliven



SOMMER



ANZAHL DER PERSONEN

4



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

34 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1



Den Fenchel putzen, den Boden und die Stängel abschneiden und die Spitzen beiseite legen. Danach die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.

Den Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, den Fenchel hinzufügen und mit etwas Zucker bestreuen. Danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel kochen, anschließend umrühren und weitere 5 Minuten kochen. Der Fenchel sollte weich und leicht gebräunt sein. Den Fenchel beiseite stellen.

In demselben Topf die Knoblauchzehen anbraten. Falls nötig, etwas Öl hinzufügen. Die Kapern zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigen Umrühren anbraten.

Danach die Kirschtomaten waschen und halbieren. In den Topf geben, umrühren und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

Während des Kochens umrühren.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Sobald die Tomaten gar sind, den Fenchel wieder in den Topf geben und vorsichtig umrühren. Den Fisch und die Oliven darauf legen, würzen, den Deckel aufsetzen und je nach Dicke des Fisches 10 bis 15 Minuten im Ofen backen. Zuletzt mit ein paar kleinen Fenchelzweigen garnieren und direkt servieren.

## Tipps

Für eine vegane Version können Sie den Fisch durch gekochte, abgetropfte Kichererbsen ersetzen. Zum Servieren empfiehlt es sich, einen Spritzer Zitronensaft hinzuzugeben.





# Im Ofen gegarter Reis nach ägyptischer Art

HAUPTGERICHT

VEGAN

## Zutaten

500 ml Wasser  
180 g gehackte Zwiebeln (ca. 2 Zwiebeln)  
80 g sonnengetrockneten Tomaten (püriert)  
0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel  
0,5 TL gemahlener Koriander  
1 Messerspitze Piment  
1 Messerspitze Zimt  
150 g Basmati-Reis  
50 g grüne Linsen  
265 g abgetropfte, gekochte Kichererbsen  
4 EL frisch gehackter Koriander  
1 Glas pikante Tomatensauce  
75 g Kirschtomaten (ca. 5 Tomaten)

### FÜR DIE KNUSPRIGEN SCHALOTTEN:

230 g Schalotten (ca. 6 Schalotten)  
Etwas Frittieröl



SOMMER



ANZAHL DER  
PERSONEN

4



VORBEREITUNGSZEIT

20 min



RUHEZEIT

1 Std



KOCHZEIT

40 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

2

Die Linsen eine Stunde lang in warmem Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und gründlich abspülen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Danach das Wasser in einen Topf gießen und zum Kochen bringen sowie die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Den Topf mit ein wenig Olivenöl erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebeln hinzugeben und 5 Minuten lang anbraten, dabei regelmäßig umrühren.

Das getrocknete Tomatenmark, die Gewürze, den Reis und die Linsen hinzufügen und umrühren. Im Anschluss daran das Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Wenn es zu köcheln beginnt, den Topf mit geschlossenem Deckel für 20 bis 25 Minuten in den Ofen stellen. Beobachten Sie den Topf immer wieder, da die Garzeit je nach Ofen variieren kann.

Um knusprige Schalotten zuzubereiten, erhitzen Sie das Frittieröl in einer 3cm hohen Pfanne. Danach die Schalotten schälen und würfeln. Sobald das Öl heiß ist (180° C), die Schalotten unter Rühren in das Öl tauchen, damit sie gleichmäßig frittiert werden und etwa 4 Minuten lang garen. Sobald sie leicht zu bräunen beginnen, die Schalotten aus dem Öl nehmen und auf saugfähiges

Papier legen. Die Schalotten vollständig abkühlen lassen.

Den Reis aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel ein wenig auflockern. So wird der Reis perfekt gegart! Die abgetropften, gekochten Kichererbsen dazugeben und umrühren. Nach Belieben würzen. Danach den Deckel aufsetzen und 3 Minuten ruhen lassen.

Mit den knusprigen Schalotten, etwas gehacktem frischem Koriander und der pikanten Tomatensauce sowie den halbierten Kirschtomaten servieren.

## Tipps

Piment ist dem Pfeffer sehr ähnlich und wird zu Fleisch, Suppen, Sauce und Gebäck gereicht. Sie können Piment durch eine 4-Gewürze-Mischung ersetzen. Man findet sie im Supermarkt oder kann sie bei Gewürzhändlern kaufen.





# Eingekochtes Ratatouille mit gegrilltem Halloumi-Käse

HAUPTGERICHT

VEGETARISCH

## Zutaten

1,1 kg Auberginen (ca. 4 Auberginen)  
 95 g Zucchini (ca. 5 Zucchini)  
 600 g gelbe Paprika (ca. 2 Paprika)  
 500 g Kirschtomaten  
 360 g Zwiebeln (ca. 4 Zwiebeln)  
 4 Knoblauchzehen  
 Ein Schuss Olivenöl  
 Etwas Salz und Pfeffer  
 800 g gehackte Tomaten aus der Dose  
 4 EL Tomatenmark  
 3 Lorbeerblätter  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 50 ml Olivenöl  
 450 g Halloumi-Käse (ca. 2 Blöcke)



SOMMER



ANZAHL DER PERSONEN

8



VORBEREITUNGSZEIT

30 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

1 Std  
40 min



EXTRA KOCHZEIT

4 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

Das gesamte Gemüse gründlich waschen und die Auberginen und Zucchini schälen. Anschließend die Aubergine in Stücke und die Zucchini in Scheiben schneiden und die Paprikaschoten würfeln und anrösten. Danach die Kirschtomaten halbieren und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Im Anschluss den Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Backofen auf 170°C vorheizen.

In einem Topf den Knoblauch und die Zwiebel 5 Minuten lang in etwas Olivenöl mit einer Prise Salz anbraten, dabei regelmäßig umrühren.

Paprika, Zucchini, Auberginen, Kirschtomaten, gehackte Tomaten, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und zum Kochen bringen. Danach 50 ml Olivenöl hinzugeben, abdecken und für eine Stunde in den Ofen stellen. Nach Ablauf dieser Zeit den Deckel abnehmen und für weitere 30 Minuten in den Ofen geben.

Den Halloumi in Scheiben schneiden und leicht einölen. Legen Sie die Scheiben für 2 Minuten pro Seite in eine gusseiserne Grillpfanne, um sie zu grillen. Alternativ können Sie den Käse auch 3 bis 4 Minuten pro Seite auf einem heißen Grill zubereiten.

Garnieren Sie das Ratatouille mit einem Thymianzweig und den Halloumi-Käsescheiben.

## Tipps

Dieses Rezept ist ein Muss für die Sommerküche. Es wird in einem großen Topf für mehrere Mahlzeiten gekocht und kann sowohl heiß als auch kalt genossen werden. Es ist die Grundlage für zahlreiche Zero-Waste-Rezepte, wie z. B. Pasta mit Ratatouille oder Pizza und viele mehr.





# Traditionell italienische Pasta mit saftigen Fleischbällchen

HAUPTGERICHT

ITALIENISCH

## Zutaten

### FÜR DIE SAUCE:

Ein Schuss Olivenöl  
90 g gehackte Zwiebeln (ca. 1 Zwiebel)  
5 gehackte Knoblauchzehen  
2,16 l Tomatenpüree  
250 g Kirschtomaten  
4 EL Tomatenmark  
1 TL getrocknetes Basilikum  
1 TL getrocknete Petersilie  
0,5 TL getrockneter Oregano  
1 TL Salz  
0,5 TL gemahlener Pfeffer  
0,5 TL Zucker  
800 g Spaghetti

### FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN:

260 g Rinderhackfleisch  
250 g Schweinehackfleisch  
240 g Kalbshackfleisch  
1 Ei  
0,5 TL Salz  
2 Messerspitzen gemahlener Pfeffer  
1 TL getrocknetes Basilikum  
1 TL getrocknete Petersilie  
50 g geriebener Parmesan  
75 g Semmelbrösel  
50 ml Milch



SOMMER



ANZAHL DER  
PERSONEN

8



VORBEREITUNGSZEIT

40 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

2 Std  
25 min



EXTRA KOCHZEIT

20 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

3

### FÜR DIE SAUCE:

Etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und 4 Minuten lang kochen, bis sie glasig ist. Den gehackten Knoblauch dazugeben, umrühren und für ca. 1 Minute lang kochen.

Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und das Tomatenpüree, die Kirschtomaten, das Tomatenmark, das Basilikum, die Petersilie, den Oregano, das Salz, den Pfeffer und den Zucker hinzufügen. Sobald es zu köcheln beginnt, die Hitze auf ein sehr niedriges Niveau reduzieren und 2 Stunden lang mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, damit die Sauce nicht an dem Topf klebt oder anbrennt.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die 3 Hackfleischsorten, das Ei, Salz, Pfeffer, Basilikum, Petersilie, Parmesan und Paniermehl in eine große Schüssel geben. Vermengen Sie alles und fügen Sie nach und nach die Milch hinzu, bis die Mischung feucht genug ist, um

Frikadellen (ca. 42 Stück) zu formen. Passen Sie die Milchmenge an, je nachdem, wie viel davon aufgesogen wird. Zu golfballgroßen Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Etwa 20 Minuten im Ofen garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Zum Schluss die Fleischbällchen in die Tomatensauce geben und wieder erwärmen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und zur Tomatensauce geben. Sofort servieren.

## Tipps

Für eine vegane Version können die Fleischbällchen durch selbstgemachte Gemüsebällchen aus Linsen, Pilzen und Nüssen, oder durch fertige vegane Fleischbällchen ersetzt werden.



# Streusel-Crumble auf roten Beeren mit Limette und Timut-Pfeffer

DESSERT

SCHNELL & EINFACH

## Zutaten

750 g rote Beeren  
1 Prise Timut-Pfeffer  
30 g Rohrzucker  
75 g blanchierte Mandeln  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
50 g Rohrzucker  
100 g kalte Butter  
1 Ei  
100 ml Milch  
1 Bio-Limette



SOMMER



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

30 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

Den Backofen auf 210°C vorheizen und die roten Beeren in den Topf geben. Mit etwas Zucker und Timut-Pfeffer bestreuen und alles gut vermengen.

Die Mandeln in einer Rührschüssel zerkleinern und ein Drittel der zerkleinerten Mandeln für die Dekoration beiseite stellen. Das Mehl, das Backpulver, den restlichen Zucker und die gewürfelte Butter in den Mixer geben. Alles kurz in einem Mixer vermischen, um eine krümelige Konsistenz zu erhalten. Danach das Ei und die Milch hinzufügen und erneut mixen, um den Teig zu verdicken.

Löffelweise den Teig über das Obst geben und mit den restlichen gemahlene Mandeln bestreuen. Den Topf in den Ofen stellen und 25 Minuten backen. Die Süßspeise warm mit dem Abrieb einer Limette und nach Belieben mit Eis oder Schlagsahne servieren.



## Tipps

Verwenden Sie Obst der Saison. Sie können anstelle des Timut-Pfeffers auch Vanille hinzufügen für einen zarten, süßlichen Geschmack.



# Focaccia mit herzhaftem Ziegenkäse, Feigen und gemischten Samen

VORSPEISE

VEGETARISCH

## ZUTATEN

580 g Mehl  
 1 Prise Salz  
 2 EL gemischte Samen  
 325 ml warmes Wasser  
 8 g trockene Backhefe  
 2 EL Olivenöl  
 Ein Spritzer Honig  
 Ein Spritzer Olivenöl  
 1 rote Zwiebel  
 1 TL Zucker  
 1 EL Balsamico-Essig  
 75 g frischer Ziegenkäse  
 5 getrocknete Feigen  
 Ein paar Zweige Rosmarin



HERBST



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

20 min



RUHEZEIT

1 Std  
35 min



KOCHZEIT

35 min



EXTRA KOCHZEIT

20 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

In einer großen Schüssel das Mehl, das Salz und die Samen vermischen.

In einer kleinen Schüssel Wasser, Hefe, Olivenöl und etwas Honig vermischen und 5 Minuten ruhen lassen.

Diese Mischung zum Mehl geben, den Teig 5 bis 10 Minuten lang kneten und danach etwa eine Stunde lang ruhen lassen.

Die rote Zwiebel hacken und in etwas Olivenöl anbraten. Nach 5 Minuten den Zucker hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Im Anschluss den Essig hinzugeben und für 10 Minuten weiterkochen, danach beiseite stellen.

Den Topf mit Öl bepinseln. Den Teig mehrfach falten vom Rand in die Mitte und vorsichtig umformen, sodass er gut in den Topf passt.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die rote

Zwiebel, die Ziegenkäsestücke, die geviertelten Feigen und ein paar Rosmarinzwige auf die Focaccia legen, mit einem Schuss Olivenöl und einer Prise Salz beträufeln und eine halbe Stunde gehen lassen. Dann ohne Deckel etwa 40 Minuten backen, wobei die Backzeit an Ihren Ofen angepasst werden sollte, bis die Focaccia goldbraun ist. Zum Aperitif oder als Vorspeise mit einem Salat servieren.

## Tipps

Verwenden Sie eine Mischung aus Brotsamen, wie z. B. braunen Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Hanf, Quinoa, Mohn usw.

Der Teig kann mit einer Küchenmaschine hergestellt werden. Alternativ können Sie den Teig auch gut mit Ihren Händen durchkneten, damit er weich und geschmeidig wird.



# Süßkartoffelgratin mit pikanter Chimichurri-Sauce

HAUPTGERICHT

VEGAN

## Zutaten

### FÜR DIE CHIMICHURRI-SAUCE:

10 frische Petersilienblätter (ca. ein halbes Bund)  
10 frische Korianderblätter (ca. ein halbes Bund)  
1 TL Oregano  
4 Knoblauchzehen  
50 g Schalotten (2 Schalotten)  
1 kleine rote Chilischote  
2 EL Rotweinessig  
1 EL Zitronensaft  
120 ml Olivenöl  
Etwas Salz und Pfeffer

### FÜR DAS GRATIN:

1,5 kg Süßkartoffeln  
4 EL Chimichurri-Sauce  
120 ml Olivenöl  
3 EL Zitronensaft  
60 ml Ahornsirup  
1 EL Tomatenmark  
0,5 TL Salz

### FÜR DEN BELAG:

40 g Butter  
6 EL frische Petersilie  
2 EL Pinienkerne



## Tipps

Chimichurri ist ein südamerikanisches Gewürz, das aus Chili hergestellt wird und seinen Ursprung in Argentinien hat. Es wird als Marinade verwendet und zu einer Vielzahl von Gerichten gereicht.



HERBST



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

1 Std  
40 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

Die Petersilien- und Korianderblätter, den Oregano, den geschälten Knoblauch und die Schalotten, den entkernten roten Pfeffer, den Essig sowie den Zitronensaft und das Olivenöl in einen Mixer geben. Alle Zutaten zu einem glatten Püree zerkleinern und beiseite stellen.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Chimichurri-Sauce, Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermengen. Die Süßkartoffelscheiben kreisförmig im Topf anordnen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen und die Butterwürfel auf dem Gratin verteilen. Bei geschlossenem Deckel 1 Stunde und 40 Minuten im Ofen backen.

Die Petersilie und die Pinienkerne mischen und kurz vor dem Servieren über das Gratin streuen. Abschließend mit Chimichurri-Sauce servieren.



# Saftiger Kastanienkuchen mit geschmolzener Schokolade

DESSERT

GOURMET

## Zutaten

160 g leicht gesalzene Butter  
400 g dunkle Schokolade  
200 g brauner Zucker  
4 Eier  
200 g Mehl  
200 g gekochte Kastanien  
(geschält)  
2 TL Trockenhefe



HERBST



ANZAHL DER  
PERSONEN

8



VORBEREITUNGSZEIT

10 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

30 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

1

Den Backofen auf 170°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf die Butter bei sehr geringer Hitze schmelzen. Im Anschluss die in kleine Stücke gehackte Schokolade hinzufügen und sehr langsam schmelzen. Umrühren, bis die Masse glatt ist.

Vom Herd nehmen und den braunen Zucker hinzufügen. Alles gut vermengen. Die Eier dazugeben, verrühren und das Mehl sowie die Hefe dazugeben. Die Kastanien unterheben und alles kräftig umrühren.

Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Den Deckel schließen und für etwa 45 Minuten in den Ofen schieben. Mit einer Messerspitze prüfen, ob der Teig gar ist und gegebenenfalls die Temperatur an Ihren Ofen anpassen.



## Tipps

Die wenigsten wissen, dass die Zubereitung im Topf dem Kuchen eine samtige Konsistenz verleiht.

Verwenden Sie für dieses Rezept eine Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 60 %, um die besten Ergebnisse und den besten Geschmack zu erzielen.



# Gesunde Minestrone-Suppe

HAUPTGERICHT

VEGAN

## Zutaten

150 g getrocknete  
Kidneybohnen  
150 g getrocknete weiße Bohnen  
Ein Schuss Olivenöl  
90 g Zwiebel (1 Zwiebel)  
2 Knoblauchzehen  
100 g Staudensellerie (ca.  
2 Stangen)  
300 g Karotten (ca. 3 Karotten)  
300 g Zwiebeln (ca. 3 Zwiebeln)  
200 g Süßkartoffel (1 kleine)  
0,5 TL getrockneter  
Oregano  
800 g gehackte Tomaten aus  
der Dose  
2 L Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
2 EL Thymian  
75 g Margheritin-Nudeln  
100 g gehackter Grünkohl  
2 EL Zitronensaft  
0,5 TL Salz  
0,5 TL Pfeffer



HERBST



ANZAHL DER  
PERSONEN

8



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

8 Std



KOCHZEIT

1 Std  
10 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

1

Die Kidneybohnen und die weißen Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und gründlich abspülen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Den Sellerie, die Karotten und die Süßkartoffeln schälen und fein würfeln.

Etwas Olivenöl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzugeben und 4 Minuten lang glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch dazugeben, umrühren und für ca. 1 Minute lang kochen.

Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und Oregano, gehackte Tomaten, Brühe, Lorbeerblätter, Thymian, Kidneybohnen und weiße Bohnen hinzufügen. Zudecken und zum Kochen bringen. Sobald es zu kochen beginnt, den Deckel abnehmen und die Hitze auf ein niedriges Niveau reduzieren. Nach den Anweisungen auf der Bohnenpackung weiter kochen. Wenn Sie die Bohnen in großen Mengen gekauft haben, rechnen Sie mit einer Gesamtkochzeit von 45 Minuten bis 2 Stunden.

Den gewürfelten Sellerie, die Karotten und die Süßkartoffel hinzufügen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weitergaren. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Die Nudeln hinzufügen und die Kochzeit je nach verwendeter Marke um 5 bis 10 Minuten anpassen.

Nach dem Kochen den gehackten Grünkohl und den Zitronensaft hinzugeben. Umrühren, 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen und anschließend warm servieren.

## Tipps

Wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie Kidneybohnen sowie weiße Bohnen aus der Dose verwenden. Fügen Sie diese am Ende des Kochvorgangs hinzu, um sie wieder aufzuwärmen.

Margheritine-Nudeln sind kurze, muschelförmige Nudeln. Sie können durch jede beliebige Nudelform Ihrer Wahl ersetzt werden.





# Muscheln nach portugiesischer Art

HAUPTGERICHT | SCHNELL & EINFACH

## Zutaten

3 kg Miesmuscheln  
90 g Zwiebel (1 Zwiebel)  
175 g Lauch (1 Lauch)  
60 g Chorizo  
250 ml Weißwein  
800 g gehackte Tomaten aus  
der Dose  
1 TL geräuchertes Paprikapul-  
ver  
Etwas Salz und Pfeffer  
6 EL frisch gehackte Petersilie



HERBST



ANZAHL DER  
PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

10 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

8 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

1

Die Miesmuscheln in einem Sieb in kaltem Wasser abspülen und gegebenenfalls auskratzen. Zerbrochene oder offene Schalen wegwerfen.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Anschließend die Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Den Topf bei mittlerer Hitze und ohne Zugabe von Fett aufsetzen und die Chorizo, die Zwiebel und den Lauch für 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.

Mit dem Weißwein ablöschen und zum Kochen bringen.  
Die Tomatenwürfel und das geräucherte

Paprikapulver hinzugeben. Großzügig mit Pfeffer würzen. Anschließend die Muscheln in den Topf geben und abdecken. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

Mit Petersilie bestreut servieren.

## Tipps

Für eine originelle Abwandlung dieses Rezepts fügen Sie etwas gehackten Ingwer hinzu.



# Herzhafte vegane Tarte mit Ahornsirup

HAUPTGERICHT

VEGAN



WINTER



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

30 min



RUHEZEIT

20 min



KOCHZEIT

35 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

3

## Zutaten

180 g trockene braune Linsen (450 g gekochtes Gewicht)  
2 Lorbeerblätter  
Ein Schuss Olivenöl  
1 EL Mehl  
2 Packungen veganer Blätterteig (ohne Butter)  
140 g Karotten (ca. 1 Karotte)  
100 g Zwiebeln (ca. 1 Zwiebel)  
1 Knoblauchzehe  
200 g geräucherter Tofu  
10 g pulverisierte Steinpilze  
1 TL Tomatenmark  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
50 ml veganer Weisswein  
40 g geschälte Haselnüsse  
Etwas Salz und Pfeffer  
1 EL Ahornsirup  
3 EL pflanzliche Milch

Die Linsen mit den Lorbeerblättern in einem Topf mit ungesalzenem Wasser kochen und dabei die auf der Packung angegebene Kochzeit einhalten. Prüfen Sie, ob die Linsen gut gekocht sind. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Den Topf mit Öl auspinseln und mit Mehl bestreuen. Den Blätterteig mit den Händen in der Form ausrollen und an den Rändern andrücken, damit er sich an die Form anpasst. Danach in den Kühlschrank stellen.

Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Die gekochten Linsen, den gewürfelten Tofu, die pulverisierten Steinpilze, die Karotten, die Zwiebeln, den Knoblauch, das Tomatenmark, die Petersilie, den Wein, die Haselnüsse, das Salz und den Pfeffer in die Rührschüssel geben. Auf kleiner Stufe kurz pürieren, sodass die Füllung noch einige Stücke enthält.

Verteilen Sie die Füllung vorsichtig und gleichmäßig auf dem Blätterteig im Topf.

Falten Sie die Ränder des Teigs zur Mitte hin, um die Füllung zu umschließen. Bestreichen Sie die Ränder der Torte mit Wasser, um sie zu versiegeln.

Schneiden Sie die zweite Teigplatte mit einem scharfen Messer in einen Kreis von der Größe der Torte. Legen Sie den Teigkreis auf die Oberseite. Drücken Sie die Ränder vorsichtig fest und ritzen Sie mit einem Messer ein Muster ein, wenn Sie die Torte verzieren möchten.

Bestreichen Sie die Oberseite des Kuchens mit einer Mischung aus Ahornsirup und Pflanzenmilch. Im Backofen 30 bis 35 Minuten backen, dabei regelmäßig kontrollieren. Der Kuchen sollte goldbraun sein, passen Sie die Backzeit bei Bedarf an. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwa 20 Minuten abkühlen lassen.

## Tipps

Wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie für dieses Rezept auch vorgekochte Linsen verwenden.

Räuchertofu gibt es in Bioläden oder in einigen großen Supermärkten zu kaufen. Wenn Sie keinen finden, ersetzen Sie ihn durch festen, normalen Tofu und würzen Sie ihn mit 1 TL geräuchertem Paprikapulver.



# Knusprige Kartoffeltaler mit frischer Petersilie

HAUPTGERICHT

GEMÜSE

## Zutaten

500 g Frühkartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
0,5 EL Salz  
4 EL Olivenöl  
1 Prise Pfeffer  
2 EL frisch  
gehackte Petersilie



WINTER



ANZAHL DER  
PERSONEN

4



VORBEREITUNGSZEIT

10 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

30 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

1

Den Backofen auf 230°C vorheizen.

Die Kartoffeln mit der Schale in einen mit kaltem Salzwasser gefüllten Topf geben und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen weitere 15 Minuten kochen, bis sie weich sind und das Kochwasser abgießen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Einen Schuss Olivenöl auf den Boden des Topfes geben. Die Hälfte der Kartoffeln hineingeben und mit dem Boden eines großen Glases andrücken, so dass sie flachgedrückt werden, aber nicht auseinanderfallen. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer bestreuen. Jede Kartoffel mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln. Auf der oberen Schiene im Ofen etwa 25 Minuten ohne Deckel backen, bis

die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Den Vorgang mit den restlichen Kartoffeln wiederholen.

Vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

## Tipps

Diese kleinen Backkartoffeln eignen sich hervorragend als Beilage zu gegrillten oder gebratenen Speisen, aber auch zu anspruchsvolleren Gerichten.



# Pochierte Birnen mit fruchtiger Amaretto-Creme

DESSERT

LEICHT

## Zutaten

750 ml Wasser  
70 ml Amaretto  
200 g Rohrzucker  
1 Vanilleschote  
1050 g Birnen (ca.  
9 Birnen)  
1 Zitrone

### FÜR DIE CREME:

160 g Mascarpone  
8 ml Amaretto  
1 EL Puderzucker  
60 g zerkleinerte  
Amaretti-Kekse



WINTER



ANZAHL DER  
PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

1 Std



KOCHZEIT

25 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS  
GRAD

1

Den Backofen auf 150°C vorheizen.

Das Wasser und den Amaretto in den Topf gießen, den Zucker und das Mark der Vanilleschote hinzufügen und den Deckel schließen. Unter gelegentlichem Umrühren zum Kochen bringen, bis der Zucker geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit die Birnen waschen und schälen, den Stiel nicht entfernen. Halbieren Sie die Birne und entfernen Sie das Kerngehäuse. Anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln und die Birnen in den Topf geben. Zugedeckt ca. 20-25 Minuten im Ofen garen. Nach 15 Minuten den Deckel abnehmen, mit Sirup beträufeln und die Birnen weitere 10 Minuten ohne Deckel garen, damit der Sirup etwas einkocht.

Prüfen Sie mit einem Messer, ob die Birnen gar sind. Sie müssen weich sein, dürfen aber nicht auseinanderfallen. Falls erforderlich, weiter kochen. Die Garzeit hängt von der Größe und

Sorte der Birnen und von Ihrem Ofen ab. Lassen Sie die Birnen im Sirup abkühlen und stellen Sie diese für eine Stunde in den Kühlschrank.

Mascarpone, Amaretto und Puderzucker verrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Den Sirup über die Birnen träufeln, mit der Creme servieren und mit zerbröselten Amaretti-Keksen bestreuen.

## Tipps

Verwenden Sie Obst der Saison. Sie können auch eine abgewandelte Version mit Zimt zubereiten, die mit zerkleinerten Spekulatius-Keksen serviert wird. Diese eignen sich besonders gut zur Weihnachtszeit.



# Winterliches Gemüsecurry

HAUPTGERICHT

VEGETARISCH

## Zutaten

250 g trockene Kichererbsen  
100 g Staudensellerie (ca. 2 Stangen)  
200 g Zwiebeln (ca. 2 Zwiebeln)  
200 g Butternusskürbis (ca. 1 Viertel)  
200 g Kartoffeln (ca. 2 Kartoffeln)  
90 g Zwiebeln (1 Zwiebel)  
2 Knoblauchzehen  
10 g frischer Ingwer  
300 g Romanesco-Kohl (ca. 1 Kohlkopf)  
50 g rote Linsen  
Ein Schuss Olivenöl  
2 TL Bombay-Currypulver  
1 Gewürznelke  
1 Zimtstange  
750 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosnussmilch  
400 g gehackte Tomaten



WINTER



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

10 min



RUHEZEIT

8 Std



KOCHZEIT

1 Std



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

2

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und gründlich abspülen.

Den Staudensellerie fein würfeln. Danach den Butternusskürbis und die Kartoffeln schälen und würfeln. Anschließend die Zwiebel, den Knoblauch und etwas Ingwer schälen und würfeln.

Den Romanesco-Kohl waschen, trocknen und den Strunk sowie die Blätter entfernen. Die Röschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Die roten Linsen in Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel hinzugeben und 4 Minuten lang glasig andünsten. Den Knoblauch, den gehackten Ingwer, das Currypulver, die Nelke und die Zimtstange hinzugeben. Alles gründlich vermischen und 1 Minute lang kochen.

Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und die Brühe, die Kokosmilch, die gehackten Tomaten und die Kichererbsen hinzufügen. Abdecken und zum Kochen bringen. Sobald es zu kochen beginnt, den Deckel abnehmen und die Hitze auf niedrige Stufe

reduzieren. Die Kichererbsen nach den Anweisungen auf der Packung weiter kochen. Wenn Sie die Kichererbsen in großen Mengen gekauft haben, rechnen Sie mit einer Gesamtkochzeit von 45 Minuten bis 2 Stunden.

Die roten Linsen, die gewürfelten Sellerie- und Karottenstücke, die Kartoffeln und den Butternusskürbis hinzugeben und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Am Ende der Garzeit den restlichen Romanesco-Kohl hinzufügen.

Die Nelke und die Zimtstange entfernen und heiß servieren. Sie können das Gericht mit kleinen Chilischoten garnieren.

## Tipps

Wenn Sie keinen Romanesco-Kohl finden, können Sie ihn durch Brokkoli ersetzen.

Wenn Sie nicht viel Zeit haben, können Sie für dieses Rezept auch Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas verwenden. Passen Sie in diesem Fall die Kochzeit an. Für 6 Personen nehmen Sie 600 g gekochte, abgetropfte Kichererbsen.



# Seeteufeltopf nach thailändischer Art

HAUPTGERICHT

FISCH

## Zutaten

350 g Lauch (ca. 2 Lauchstangen)  
 180 g Zwiebeln (ca. 2 Zwiebeln)  
 2 Stängel Zitronengras  
 30 g frischer Ingwer  
 1 Knoblauchzehe  
 Ein Schuss Olivenöl  
 1 TL Currypulver  
 Etwas Salz  
 500 ml Crème double  
 50 ml Kokosnussmilch  
 500 ml Wasser  
 800 g Seeteufel filets  
 6 EL frisch gehackter Koriander



WINTER



ANZAHL DER PERSONEN

6



VORBEREITUNGSZEIT

15 min



RUHEZEIT

0 min



KOCHZEIT

52 min



EXTRA KOCHZEIT

0 min



SCHWIERIGKEITS GRAD

1

Den Lauch putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Danach die Zwiebeln schälen und würfeln, das Zitronengras, den Ingwer und den Knoblauch hacken.

Etwas Olivenöl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln und den Lauch hinzugeben, dann Ingwer, Zitronengras und Knoblauch dazufügen. Alles vermengen und 10 Minuten kochen lassen.

Das Currypulver und das Salz hinzufügen. Für 2 Minuten bei mittlerer Hitze umrühren, danach die Kokosmilch, die Sahne und das Wasser hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis der Lauch weich ist. Die Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen.

Die Seeteufel filets in Stücke schneiden und mit Salz würzen. Anschließend die Filets flach nebeneinander in eine heiße Pfanne mit einem Schuss Olivenöl legen. Den Seeteufel leicht anbraten, ohne ihn zu kochen. Anschließend herausnehmen und gründlich abtropfen lassen.

Die Thai-Sauce in den Topf gießen und den Fisch dazugeben. Danach den Deckel aufsetzen und 10 Minuten auf kleiner Stufe kochen.

Kurz vor dem Servieren mit frisch gehacktem Koriander bestreuen. Sie können dieses Gericht auch mit Reis und fein geschnittenem Lauch servieren.

## Tipps

Um das Gericht zu verfeinern, garnieren Sie es mit Thai-Basilikumblättern, die Sie im Supermarkt oder in Asialäden finden.

Sie können dieses Gericht auch mit anderen Fischarten zubereiten, z. B. mit Meeraal, Kabeljau, Wolfsbarsch oder Lachs, wobei Sie die Garzeit entsprechend anpassen sollten.

