

REISFLEISCH mit rotem PAPRIKA

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|---------|--------------------|
| 500 g | Schweinefilet |
| 2 EL | Öl |
| 500 g | roter Spitzpaprika |
| 1 Stk | Lauch |
| 2 Stk | Zwiebel |
| 2 Stk | Knoblauchzehen |
| 150 g | Reis |
| 350 ml | Wasser |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Prise | Salz |
| 3 EL | Paprika edelsüß |

Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch kleinwürfelig schneiden.

In einem Topf das Fleisch mit dem Öl rasch anbraten, das Gemüse zugeben und kurz dünsten. Die Gewürze und Reis daruntermischen, mit Wasser aufgießen und alles weichdünsten und abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

MINISTRONE mit BOHNEN

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|---------|--|
| 1 Dose | Borlotti (es gehen auch anderen Bohnen wie etwa Käferbohnen) |
| 4 Stk | Gemüsesuppenwürfel |
| 1 Prise | Salz |
| 100 g | geriebener Parmesan |
| ca 2 l | Wasser |
| 150 g | Rotelle (Nudeln) |
| 1 Dose | gehackte Tomaten |
| 1 Stk | Zucchini |
| 2 Stk | Zwiebel |
| 100 g | Staudensellerie |
| 150 g | Lauch |
| 150 g | Karotten |
| 250 g | Kartoffeln |
| 1 Prise | Pfeffer |
| | Italienische Kräuter, etwas Olivenöl |

In einem großen Topf Wasser mit den Gemüsesuppenwürfel zum kochen bringen.

Die Kartoffeln und das Gemüse schälen und putzen und in ca 1,5x1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffel und Karotten in die kochende Suppe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach das restliche Gemüse dazugeben und weiteren 10 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten zusammen mit den Bohnen, Zucchini und Nudeln in den Topf geben.

Nochmals ca 12 Minuten köcheln lassen bis die Nudeln "al dente" sind. Einen Schuss Olivenöl und die gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten mit Parmesan bestreuen.

PASTA MIT GARNELEN

| | |
|-----------|---|
| 500 g | Spaghetti |
| 1 EL | Balsamicoessig |
| ca 10 Stk | Cocktailtomaten |
| 3 Stk | Frühlingszwiebel |
| 3 Stk | Rote Spitzpaprika |
| 20 Stk | Garnelen |
| 100 g | getrocknete Tomate |
| 4 Stk | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Mariniertes Öl der getrockneten Tomaten |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Parmesan |
| 1 Prise | Salz |
| 3 EL | Tomatenmark |
| | italienische Kräuter |
| 1500 ml | Wasser |
| | Chili nach Geschmack |

Die Garnelen in einem Topf mit 2 Esslöffel Olivenöl anbraten. Knoblauch fein hacken und dazugeben, kurz anbraten. Anschließend Topf vom Herd nehmen.

Die Spaghetti bei Bedarf auseinanderbrechen und in den Topf geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Cocktailtomaten vierteln, rote Paprika und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben.

Balsamico, mariniertes Öl der getrockneten Tomaten und Wasser in den Topf geben, Salz, Oregano und Tomatenmark einrühren. Topf wieder auf den Herd stellen.

Nun den Topf bei geschlossenem Deckel erhitzen und regelmäßig umrühren. Wenn das Wasser verdampft ist und die Nudeln bissfest sind, dann ist die One Pot Pasta essfertig. Mit frischem Parmesan servieren.

THAI-HÜHNER-KOKOS mit REIS

| | |
|----------|------------------|
| 40 g | rote Currypaste |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 25 g | Koriander frisch |
| 250 g | Basmati Reis |
| 3 Stk | Zwiebel |
| 25 g | Ingwer |
| 2 Stk | Limetten |
| 500 g | Hühnerbrustfilet |
| 3 Stk | rote Paprika |
| 5 EL | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 5 Stk | Knoblauchzehen |
| ca 0,5 L | Hühnerbrühe |

Reis kochen.

Zwiebel und Knoblauch fein Würfelig schneiden und Ingwer fein reiben.

Paprika waschen putzen und würfelig schneiden.

Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einen Topf geben und den Zwiebel ca 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
Knoblauch und Ingwer dazugeben und ca eine Minute mit rösten.

Fleisch und Paprika dazugeben und ca 10 Minuten mit rösten

Currypaste, Hühnerbrühe und Kokosmilch dazugeben und ca 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis und frischem Koriander servieren.

BUNTER SALAT

| | |
|----------|--------------------|
| 1 Stk | Eissalat |
| 5 Stk | Tomaten |
| 4 Stk | Äpfel |
| 4 Stk | Orangen |
| 2 Stk | Avocado |
| 2 Stk | Salatgurken |
| 1 Dose | Mais |
| 1 Dose | Kichererbsen |
| 1 Stk | Zwiebel |
| 1 Pkg | Speckwürfel |
| ca8 Stk | Datteln ohne Kern |
| Handvoll | Erdnüsse, Walnüsse |
| Handvoll | Salatkörner |

Balsamicoessig
Olivenöl

Salz, Kräutersalz
Estragonsenf

Die Zwiebel schälen halbieren und Streifen schneiden. Die Dattel in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl ca 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Speck und die Datteln dazugeben und ca 5 Minuten weiter rösten.

Die Erdnüsse mit den Salatkörnern in einer Pfanne ohne Öl etwas anrösten.

Den Salat schneiden und waschen. Orangen schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Avocado, Gurke, Äpfel und ebenfalls schälen und mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Mais und Kichererbsen in ein Sieb geben und kurz mit Wasser abspülen.

Salat, Mais, Kichererbsen und das würfelig geschnittene Gemüse in einer Schüssel locker vermengen und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Kräutersalz und Estragonsenf marinieren. In Schüssel anrichten und mit der lauwarmen Zwiebelmischung als Topping anrichten.