



KW 7+8/2018

Orientalische Paprikaschoten

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Kürbiskernen, 250 g Couscous, 350 ml Gemüfefond, 1Stk Kurkuma, Koriander, Kardamom, 1 EL Leinsamen, 60 g Cashewkerne, 5 EL Rosinen, 100 g Topfen, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 3 EL Sonnenblumenöl, 4 Paprika, 150 g geriebenen Käse, 250 ml Tomatensauce, Thymian

Zubereitung:

Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne kurz rösten.

Couscous mit kochendem Gemüfefond übergießen. Vier Minuten ziehen lassen. Kurkuma, Koriander, Kardamom, Leinsamen, Cashewkerne und Rosinen sowie geröstete Kürbiskerne dazumischen.

Topfen mit dem in Öl gerösteten Gemisch aus klein geschnittener Zwiebel und Knoblauch ebenfalls unter die Couscous-Masse ziehen.

Paprikaschoten der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften mit der fertigen Couscous-Mischung füllen. Fest andrücken.

Die Paprika in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad etwa 15 Minuten garen. Mit dem geriebenen Käse belegen und die Tomatensauce und Thymian zugeben und weitere 15 Minuten garen.

Linsensalat mit Süßkartoffeln und Paprika

Zutaten für 4 Personen:

150 g Beluga-Linsen, 300 g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 2 cm Ingwer, 100 ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenö. Für die Marinade: 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Senf, 2 EL Orangensaft, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen hineingeben und ungefähr 25 Minuten köcheln, bis sie bissfest sind. Abschütten.

Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Alle Zutaten für die Marinade vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ohne Farbe anbraten. Ingwer, Paprika und Süßkartoffelwürfel dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Es sollte kaum Flüssigkeit übrig bleiben. Ein wenig abkühlen lassen.

Linsen, Gemüse und Marinade vermischen bis zum servieren ½ Stunde durchziehen lassen.

Paprika Spiegelei

Zutaten für 4 Personen:

1 Paprika, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Kresseschale

Zubereitung:

Paprika waschen, entkernen und 4 Ringe von ca. 1 cm Breite abschneiden. In einer Pfanne ganz wenig Öl erhitzen und den Paprika einlegen.

Nun in jeden Paprikaring ein Ei hineinschlagen und es solange garen, bis das Ei gestockt ist.

Das Spiegelei vorsichtig herausheben und vor dem Servieren salzen, pfeffern und mit Kresse und restlichem in Würfel geschnittenen Paprika garnieren.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

DE-ÖKO-037 Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

GLS Bochum IBAN: DE45 4306 0967 6007 2911 00 BIC: GENOFEM1GLS