

Leichte Küche im Januar 2011



Leichtes Kokosgemüse
Gemüse-Couscous mit Tahini-Dressing
Blumenkohl mit Kichererbsen
Reisbandnudeln mit Tofu und Spinat
Poulet-Wok mit Quitten und Möhren
Süßer Apfel-Flammkuchen

Leichtes Kokosgemüse

2 PERSONEN

Zutaten

250 g Karotten
250 g Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
20 g Ingwer
1 rote Chilischote
100 g Mungobohnensprossen
8 Stängel Koriander
100 g Basmatireis
2 TL Rapsöl
1-2 TL Currypulver
1/4 l leichte Kokosmilch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Karotten schälen. Karotten und Zucchini in feine Stifte hobeln. Frühlingszwiebeln, weiß und grün getrennt, schräg in 5 mm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten fein hacken. Korianderblätter abzupfen. Den Reis garen.

Das Öl erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Ingwer darin 2 Min. pfannenrühren. Chili zugeben und 1 Min. mitbraten. Die Karotten zufügen und 3 Min. braten, Zucchini und das Grüne der Frühlingszwiebeln zugeben und 2 Min. mitbraten. Die Sprossen zufügen. Das Gemüse salzen, pfeffern, mit Currypulver bestäuben und umrühren. Die Kokosmilch zugießen, erwärmen und 2-3 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Reis anrichten und mit den Korianderblättern bestreuen.

Gemüse-Couscous mit Tahini-Dressing

2 PERSONEN

Zutaten

1 kleine Aubergine
100 g rote Zwiebeln
150 g Zucchini
1 rote Peperoni
4 Stängel Thymian
150 g Joghurt
1/2 - 1 TL Harissa
2 TL Tahini
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
70 g Couscous
1/4 TL Zimtpulver
1 Msp. Kurkuma
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Aubergine in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini mit dem Gemüsehobel in kurze Stifte hobeln. Die Peperoni mit dem Sparschäler schälen und klein Würfeln. Einige Thymianblättchen ganz lassen und den Rest hacken.

Für das Dressing Joghurt mit Harissa und Tahini verrühren und mit Salz abschmecken.

Das Öl im Wok erhitzen, die Zwiebelstreifen darin unter Rühren 3 Min. dünsten. Die Auberginenwürfel zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 3 Min. braten. Peperoniwürfel und gehackten Thymian zugeben und 1 Min. pfannenrühren. Alles an den Rand schieben, die Zucchettistifte in die Mitte geben und 1 Min. anbraten. Das Gemüse mischen und bei kleiner Hitze fertig garen. Die Zwiebeln und Auberginenwürfel sollten weich, die Paprika und Zucchini noch etwas knackig sein. Das Gemüse salzen und pfeffern.

Inzwischen die Brühe aufkochen lassen. Den Couscous mit Zimt und Kurkumapulver mischen, mit Brühe übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

Den Couscous unter das Gemüse mischen. Den Gemüse-Couscous anrichten und das Tahini-Dressing extra servieren oder darüber löffeln. Mit Thymianblättchen bestreuen.

Blumenkohl mit Kichererbsen

2 PERSONEN

Zutaten

1/2 TL Safranfäden
100 g Zwiebeln
1/2 Blumenkohl
1 grüne Chilischote
1 Bund glatter Petersilie
1 EL Distelöl
400 ml Gemüsefonds
100 ml Kokosmilch
1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
Cayennepfeffer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Safran im Mörser zerreiben, mit 2 EL warmem Wasser verrühren. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Chilischote fein würfeln. Die Petersilie fein hacken.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin 5 Min. glasig dünsten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren 1-2 Min. anbraten. Fond und Safranflüssigkeit mischen zugießen und 3-4 Min. köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, dabei öfter umrühren, damit sich die gelbe Farbe verteilt.

Gemüse herausheben, warm halten und die Garflüssigkeit stark einkochen lassen. Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen, Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und in der Kokos-Safran-Brühe erwärmen. Blumenkohl untermischen, alles kurz erhitzen. Mit Chili und Petersilie bestreuen.

Schmeckt sehr lecker!

Reisbandnudeln mit Tofu und Spinat

2 PERSONEN

Zutaten

80 g Reisbandnudeln
200 g TK-Blattspinat
8 Frühlingszwiebeln
25 g Ingwer
1 Bund Koriander
1 TL Sesamsamen
150 g Räuchertofu
2 TL Rapsöl
2 EL Sojasauce
1 TL Sambal Oelek
1 TL Sesamöl

Zubereitung

Die Bandnudeln in 2-3 cm lange Stücke brechen und 10 Min. in kaltem Wasser einweichen.

Inzwischen den Blattspinat garen. Die Frühlingszwiebeln, weiss und grün getrennt, schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Korianderblätter hacken. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften und beiseite stellen.

Salzwasser in einer Pfanne aufkochen und die Bandnudeln darin offen bei mittlerer Hitze 3 Min. kochen lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgiessen.

Den Tofu in Streifen schneiden. 1 TL Rapsöl in Wok erhitzen, den Tofu darin auf jeder Seite 2 Min. anbraten. 1 EL Sojasauce zugeben und so lange rühren, bis sie verdampft ist. Die Tofustreifen herausnehmen und warm halten.

Das restliche Rapsöl im Wok erhitzen, den Ingwer darin 1/2 Min. anbraten und an den Rand schieben. Das Weiss der Frühlingszwiebeln zugeben und unter Rühren 1 Min. braten, das Grüne der Frühlingszwiebeln zufügen und ca. 10 Sek. pfannenrühren. Den Blattspinat zugeben und unter rühren kurz erhitzen. Die restliche Sojasauce und Sambal Oelek unterrühren. Die Nudeln zugeben und unter Rühren erwärmen.

Die Nudel-Gemüse-Mischung anrichten, mit Sesamöl beträufeln, mit Sesamsamen und Koriander bestreuen. Die Tofustreifen obendrauf geben.

Schmeckt auch mit Tofu nature.

Poulet-Wok mit Quitten und Karotten

2 PERSONEN

Zutaten

150 g Pouletbrustfilet
50 g Schalotten
20 g Ingwer
1/2 Bund glatte Petersilie
400 g Karotten
1 Quitte
4 TL Rapsöl
1/2 TL getrocknete, grob gemahlene Chilischoten
1 Msp. gemahlener Piment
1 Msp. Zimtpulver
200 ml frischer Orangensaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Pouletbrustfilet zuerst quer in 2 Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden.

Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken. Die Petersilie fein hacken. Karotten und Quitten schälen und in ca. 1x2 cm grosse Stäbchen schneiden.

Die Hälfte des Öls in einem Wok erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionenweise unter Rühren rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.

Das restliche Öl im Wok erhitzen, die Schalotten darin unter Rühren 2-3 Min. andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Ingwer zugeben und 1 Min. mitbraten. Die Quitte zufügen und unter Rühren 5 Min. mitbraten. Karotten, gemahlene Chilischoten, Piment und Zimtpulver zugeben und 1 Min. pfannenrühren. Den Orangensaft dazu giessen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen.

Die Fleischstreifen zugeben und offen 2-3 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar, das Fleisch warm und die Flüssigkeit fast verkocht ist. Den Poulet-Wok nach belieben noch einmal abschmecken, anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Quitte durch Kürbis ersetzen hat den Geschmack nicht verfeinert.

Süsser Apfel-Flammkuchen

Zutaten

250 g Mehl
3 EL Kakaopulver
0.25 TL Salz
4 EL Zucker
1.5 dl Wasser
Mehl zum Auswallen
200 g Crème fraîche
100 g Baumnüsse
3 rotschalige Äpfel, z. B. Gala

Zubereitung

Mehl, Kakaopulver, Salz und ein Viertel des Zuckers in einer Schüssel mischen. Wasser begeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Backofen auf 240 Grad C vorheizen. Teig auf einem Backpapier auf wenig Mehl zu einem grossen, ca. 3 mm dicken Rechteck auswallen. Samt Backpapier auf ein Blech legen. Crème fraîche auf dem Teig ausstreichen. Baumnüsse grob hacken. Äpfel halbieren, entkernen und mit dem Gemüsehobel sehr fein hobeln. Auf dem Teig verteilen. Restlichen Zucker und Nüsse darüberstreuen. Flammkuchen in der unteren Ofenhälfte ca. 15 Minuten backen. Noch warm servieren.

Schmeckt auch ohne Crème fraîche.