

Rezept für KW 19-10

Gebratener Lauch



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

2 EL Pinienkerne
ca. 450 g Lauch
50 g getr. Tomaten in Öl
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
Rohrohrzucker
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL Balsamico

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Tomaten grob in Stücke schneiden. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lauch darin anbraten und sofort mit 1 Prise Zucker würzen. Tomaten zugeben und den Lauch bei mittlerer Hitze 10-12 Min. fertig garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit den Pinienkernen bestreuen. Lecker mit Reis!

Broccoli Risotto mit roten Linsen



1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1-2 TL Paprikacreme
150 g Naturreis oder
75 g Rundkornreis
375-500 ml Gemüsebrühe, heiß
ca. 400 g Broccoli
75 g rote Linsen
Meersalz
1 EL geh. Kräuter

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Paprikacreme unterrühren. Den Reis unterrühren und kurz andünsten. die Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. den Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze 30-45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren. Inzwischen den Broccoli in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden. Broccoli und rote Linsen in Salzwasser 3 Minuten kochen und durch ein Sieb abgießen. Unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Min. durchziehen lassen (evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen). Kräuter unter den Risotto mischen und sofort servieren. Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.