

KW6-2021

Liebe Sportfreunde,

schön, dass Ihr wieder dabei seid! Wir starten am Herd in die sechste Woche! Und wieder gibt es schmackhafte-knackige Gerichte aus der „Vital-Küche“. Der wöchentliche Einkauf auf dem Wochenmarkt bietet eine große Auswahl an Gemüsesorten, die „Frische“ der Produkte bereitet schon eine große Vorfreude auf das Kochen. Viel Spaß!

1. Tomatiges Gulasch aus Süßkartoffel (für 4-6 Personen)

2 Süßkartoffeln

2 rote Paprika

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kleine Chilischote (nach Geschmack)

250g Tomatenmark

1 EL Honig

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Koriander

Öl zum anbraten

400g Tofu Natur oder geräuchert (alternative zum Fleisch)

Gern frische Kräuter wie z.B.: Koriander oder glatte Petersilie

Wer mag, vielleicht noch einen Spritzer Zitrone am Tisch.

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln werden geschält und in größere Würfel geschnitten.

Der Backofen ist vorgeheizt. Die gewürfelten Süßkartoffeln werden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilt und mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mariniert, jetzt ca.15 Minuten garen.

Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chili wird in kleinere Würfel geschnitten und auf dem Herd in einer großen Pfanne angebraten.

Das Tomatenmark kommt nach dem anbraten dazu, alles durchmischen und gut würzen! Die knusprigen Süßkartoffelwürfel aus dem Backofen werden nun mit in die Pfanne gegeben.

Der gewürfelte Tofu kommt dazu, der Tofu muss noch ein paar Minuten durchziehen. Das Gulasch schmeckt kräftig nach Tomate-Paprika mit einer feinen Süße und Schärfe.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin

KW6-2021

2. Gebackene Auberginen mit Paprika und Cherrytomaten (armenisch)

Zutaten: Auberginen, Paprika, Cherrytomaten, Olivenöl, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Salz, frischer Koriander.

Zuerst die Auberginen und Paprika im Backofen backen, damit die Schale abgezogen werden kann, dafür bitte vorab die Früchte mit einer Gabel einstechen, die Auberginen brauchen länger als die Paprika, backen bei 180 Grad. Nach dem Backen auskühlen lassen und die Schale abziehen. Jetzt werden die Gemüsesorten in Würfel geschnitten. Im Olivenöl werden die Gemüsewürfel in einer Pfanne gegart. Zum Schluss würzen und mit dem frischen gehackten Koriander bestreuen.

3. Ein Salat Namens „Schuba“ mit Kartoffeln und Gemüse (armenisch)

Zutaten: 4 Kartoffeln, 2 rote Beete, 4 Karotten, 1 Zwiebel, 200g Schmand, 200g Gewürzgurken, 1 hart gekochtes Ei

Die Rote Beete, Karotten, Kartoffeln getrennt garen, jedes Gemüse für sich reiben. Die Zwiebel und Gewürzgurken sehr fein würfeln oder auch reiben. Jetzt werden die Zutaten in einer großen Glasschüssel geschichtet. Zuerst eine Schicht Kartoffeln, dann Zwiebeln, Gurken, Karotten, Rote Beete. Das ganze wiederholen bis alle Zutaten auf geschichtet sind. Der Schmand wird glatt gerührt und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker abgeschmeckt. Nun zwischen die geschichteten Gemüse-Sorten verteilen. Als Dekoration wird das hartgekochte Ei gerieben und darüber gestreut.

4. Spitzpaprika mit Möhren und Zwiebel (armenisch)

Zutaten: 3 rote Spitzpaprika, 2 Möhren, 1 Zwiebel, Salz, Olivenöl

Die Sitzpaprika werden zuerst im Backofen ca. 15 Minuten gebacken damit diese abgezogen werden können. In der Zwischenzeit werden die Möhren geschält und gerieben. Die Zwiebel gepellt und gewürfelt. Sobald die Paprika ausgekühlt sind, abziehen und in Streifen schneiden. Die zerkleinerten Zutaten werden nun Olivenöl gebraten. Mit etwas Salz würzen.

Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane