

Liebe Sportfreunde,

nun sind wir in der KW 11 angekommen. Nach den verschiedenen „Burgern“ in der letzten Woche gibt es heute drei Gemüsegerichte –alles aus einem Topf. Viel Gemüse mit Hülsenfrüchte, Sauerkraut, und ein fruchtiges Curry.

Genießt die Zubereitung der „Vital-Küche“ mit den bunten gesunden Zutaten!

1. Hokkaido-Curry:für 4 Personen

1kg Hokkaido-Kürbis – geschält ca.700g Fruchtfleisch

300g Möhren (4-5 Stück)

500g Kartoffeln (4-5 Stück)

4 rote Zwiebeln

Olivenöl

2 Orangen

200ml kochendes Wasser

200ml Kokosmilch

100g Cashew-Kerne

Kokosflocken- Currypulver fruchtig

Currypulver scharf - Salz

Orangen oder Apfelsaft nach Geschmack

Zubereitung:

Der Kürbis wird geschält, entkernt in Scheiben-Streifen-in feine Würfel geschnitten. Die Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln ebenso.

Die gewürfelten Gemüsesorten werden in einem passenden Topf im Olivenöl angebraten. Nach leichter gleichmäßiger Bräunung wird das heiße Wasser angegossen und mit den Currysarten gewürzt. Die Kokosmilch wird angegossen. Das Gemüse 10 Minuten sanft garen lassen. Die Kokosflocken und die Orangen-Würfel hinzufügen. Weitere 10 Minuten sanft garen lassen. Abschmecken mit Curry, Salz und evtl. noch etwas Orangen oder Apfelsaft für eine fruchtige Note.

Die Cashew-Kerne werden in einer Pfanne ohne Öl geröstet und zum Anrichten über das „Curry“ gestreut.

Das „Curry“ soll nicht matschig gegart werden!

Geschmacklich fruchtig mit leichter Curry-Schärfe!

2. Bunter Sauerkraut-Kartoffel-Topf

Zutaten:

400g Sauerkraut (heimischer Vitamin C Lieferant)

4 große Kartoffeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 rote Paprika

100g TK-Brechbohnen

2 Knoblauchzehen

Thymian-Salz-Pfeffer-Paprika edelsüß

Olivenöl

100ml Sahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln, Knoblauch und die Paprikaschotte in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Eine große Pfanne oder ein flacher-breiter Topf zum Anbraten nutzen. Im Olivenöl werden die gewürfelten Gemüsesorten angebraten. Das Sauerkraut und die Brechbohnen hinzu geben, würzen und etwas kochendes Wasser angießen. Ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit der Sahne verfeinern.

Ein schmackhaftes Sauerkraut-Gericht!

3. Bunter Auflauf mit Linsen – Auberginen – Kartoffel

Zutaten:

250g schwarze Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 rote Paprika
1 Dose gehackte Tomaten oder 4 frische Tomaten
250ml Weißwein
2 Auberginen
Olivenöl
200g Fetakäse
Salz, Pfeffer, Hefeflocken, Thymian, etwas Zucker, Lorbeerblätter
800g mehliges Kartoffeln und etwas Milch – für Stampfkartoffeln

Zubereitung:

- Die Linsen müssen rechtzeitig, für eine Stunde in heißem Wasser eingeweicht werden.
- Die Auberginen werden vorab im Backofen gegrillt. Hierfür die Auberginen in Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, salzen und mit Olivenöl beträufeln, ca. 15 Minuten grillen.
- Die Kartoffeln werden geschält und als Stampfkartoffeln zubereitet.
- Das Linsengemüse wie folgt zubereiten: Zwiebeln-Knoblauch-Möhren-Paprika vorbereiten und in Würfel schneiden. Im Olivenöl werden die Gemüsewürfel gedünstet, dann kommen die gespülten Linsen dazu. Mit dem Weißwein aufgießen und die Gewürze hinzugeben jetzt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Zum Schluss werden die Tomatenwürfel hinzu gegeben. Das gegarte Linsengemüse abschmecken und evtl. nachwürzen.

Jetzt eine Auflaufform mit Olivenöl ausfetten und die Stampfkartoffeln als unterste Schicht einfüllen. Das Linsengemüse darauf verteilen. Als 3. Schicht legen wir die gegrillten Auberginen-Scheiben darauf.

Der Fetakäse wird zerkleinert als schmackhafte Krönung obenauf gestreut.

Im Backofen wird der bunte Auflauf 10 Minuten bei 200 Grad knusprig überbacken!

*Einen Guten Appetit wünscht Euch Cathrin***KW11-2021**