

17. August 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

In der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Paprika, Blumenkohl, Salat, Radieschen, Tomaten, Mangold, Knoblauch und Gurken.

Rezeptideen

Paprika-Reis-Pfanne

(für 4 Portionen)

5 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 3 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver, 250 g (Vollkorn-) Reis 500 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, frisch gehacktes Basilikum als Garnitur

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Paprikawürfel und Knoblauch andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und kurz mit andünsten.

Die Hitze reduzieren. Den Reis untermischen, die Gemüsebrühe angießen und die Paprika-Reis-Pfanne mit geschlossenem Deckel für ca. 25-30 Minuten leicht simmern lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgezogen hat.

Die Paprika-Reis-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Tipp:

Dazu passt ein leckerer Joghurt-Dip. Dazu einfach 600 g Joghurt mit dem Saft einer ½ Zitrone, 1 Bd. fein gehackter Petersilie, 2 fein gehackten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zucchinirollchen mit Schafskäse & Paprika

(für 4 Portionen)

2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Zitronensaft, 100 ml Olivenöl, 300 g Feta, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Die Zucchini abbrausen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese auf einem Blech auslegen, salzen und ziehen lassen, damit sie weich werden.

Die Chilischote abbrausen, putzen und sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und auch in feine Würfel schneiden. Chili, Knoblauch und Zitronensaft mit dem Öl in einer flachen Auflaufform verrühren.

Den Feta in ca. 1,5 cm dicke Stäbchen schneiden und im Gewürzöl ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Die Paprika abbrausen, halbieren und in ca. 6 cm lange, dünne Sticks schneiden. Den Backofen auf 185 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Zucchini jeweils mit 2-3 Paprikasticks und 1 Fetastäbchen belegen und aufrollen. Die Röllchen in eine Auflaufform geben und die Marinade darüber verteilen. Mit Pfeffer und Kräuter der Provence würzen.

Die Röllchen ca. 12 Minuten im Ofen backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und servieren. Dazu passt Baguette.

Guten Appetit ☺