



Rezeptheft

Tomatenmarmelade

Zutaten:

500 g Tomaten
3 kleine Zwiebeln
100 ml Kräuternessig
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
250 Gelierzucker 2:1



Zubereitung:

Die Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Nun das Tomatenmark hinzugeben und für ca. 3 Minuten mit rösten lassen. Jetzt werden Tomaten, Essig, Salz und Pfeffer und der Gelierzucker hinzugefügt. Die Masse muss jetzt für 5 Minuten unter Rühren köcheln. Wer möchte, kann die Tomatenmarmelade jetzt noch mit verschiedenen Gewürzen (Basilikum, Oregano usw.) abschmecken. Zum Schluss wird die Marmelade in ein Glas mit Schraubverschluss eingefüllt und sofort verschlossen.

Möhrengemüse mit Koriander

Zutaten:

750 g Möhren
1 Bund Koriander
250 ml Gemüsebrühe
2 EL braunen Zucker
etwas Kräutersalz



Zubereitung:

Die Möhren schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren. Wenn der Zucker karamellisiert ist, die Möhren hinzugeben und solange dünsten bis der Zucker sich vollständig gelöst hat und dann die Korianderblätter hinzugeben und mit Kräutersalz würzen und noch ca. 1 Minute weiter dünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln, bis die Gemüsebrühe fast kpl. verkocht ist.

Minztee

Zutaten:

eine Handvoll frischer Minze
etwas Honig oder braunen
Zucker
eine Scheibe Zitrone



Zubereitung:

Die Minze waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen, anschließend die Minze in ein Glas geben. Wasser kochen und über die Minze geben und das ganze dann 5 – 8 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Honig oder braunem Zucker süßen und mit der Zitronenscheibe servieren.

Erbsensalat

Zutaten:

250 g reife Erbsen

220 g Möhren in Würfeln geschnitten

220 g Mais aus der Dose

Zutaten für das Dressing:

230 g Majonäse

15 g Senf

30 g Ketchup

5 g Zwiebelpulver

30 ml Zitronensaft

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Ketchup, Senf, Zwiebelpulver und Majonäse vermischen und anschließend den Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit einem Schneebesen gut verrühren. Erbsen, Möhren und Mais in einer Schüssel geben, das Dressing hinzufügen und alles gut vermischen. Zum Schluss kann man noch etwas gehackte Petersilie auf den Salat geben.

Grüne Bohnen mit Rindfleisch

Zutaten:

500 g Rindfleisch aus der Keule

3 El gehackte Petersilie

2 Tassen Wasser

1 Tube Tomatenmark

1 gehackte Zwiebel

500 g grüne Bohnen

3 El Olivenöl

Salz, Pfeffer und Knoblauch

nach Geschmack



Zubereitung

Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne bei mittlere Hitze erhitzen und das Fleisch darin anbraten, bis es von allen Seiten gut gebräunt ist. Das Tomatenmark mit dem Wasser vermischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Jetzt das angebratene Fleisch, die gehackte Petersilie und den Knoblauch hinzufügen und dabei immer gut umrühren. Nun einen Deckel auf den Topf geben und alles zusammen bei schwacher Hitze 2 Stunden auf dem Herd köcheln lassen. Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit die Bohnen

waschen, dann einmal der Länge nach halbieren und dann nochmals durchschneiden. Die gehackte Zwiebel in heißem Olivenöl glasig anbraten und dann die Bohnenstücke hinzugeben und für 10 Minuten mit dünsten lassen. Die Bohnenmischung nun zu dem Fleisch hinzugeben, alles gut vermengen und nochmals für 10 Minuten kochen. Jetzt alles zusammen für weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann ist das Gericht servierfertig. Als Beilage eignet sich sehr gut Reis.

Koriander-Pesto

Zutaten:

1 Bund frischer Koriander

50 g Sonnenblumenkerne

50 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehen

Saft einer viertel Zitrone

Salz und Pfeffer



Zubereitung;

Den Koriander waschen und schlechte Blätter und Stiele aussortieren. Anschließend den Koriander mit einem Küchentuch vorsichtig trockentupfen. Jetzt alle Zutaten zusammen mit dem Koriander in einen Standmixer geben und solange pürieren bis eine geschmeidige Masse ergibt. Zum Schluss nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.