

REZEPT DER WOCHE

KW 01 30.12. – 05.01.2025

Spitzkohl-Quinoa

(Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

200 g	Quinoa bunt	(Art.Nr. 5223)
4	Schalotten	(Art.Nr. 404)
2	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
4	Möhren	(Art.Nr. 300)
2	rote Paprika	(Art.Nr. 121)
2	Köpfe Spitzkohl	(Art.Nr. 706)
2 EL	Bratöl Olive	(Art.Nr. 8842)
2 EL	Tomatenmark	(Art.Nr. 17071)
½	Zitrone	(Art.Nr. 1760)
1	Kreuzkümmel	(Art.Nr. 8590)
1	Paprika edelsüß	(Art.Nr. 8370)
1 TL	Kurkuma frisch oder gemahlen	(Art.Nr. 961 oder 8366)
75 g	Hartkäse gerieben	(Art.Nr. 2502)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Quinoa abspülen und nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe garen. Anschließend abgedeckt beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Karotten schälen und in Stifte schneiden, Paprika entkernen und würfeln. Spitzkohl waschen, halbieren, äußere Blätter ablösen, inneren Teil in feine Streifen schneiden. Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser 5–10 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Schalotten und Knoblauch in Bratöl anbraten, Spitzkohlstreifen, Karotten und Paprika hinzufügen und 3 Minuten braten. Tomatenmark kurz mitrösten, mit Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Quinoa untermischen. Blätter in geölte Auflaufformen legen, mit Gemüsemischung füllen, Zitronensaft darüber geben und mit Käse bestreuen. 5 Minuten gratinieren.

Tipp: Reste wie Champignons oder Zucchini ergänzen, auch lecker mit Lachs oder Huhn. Schmeckt kalt ebenfalls gut.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de