



KURTH

individual furniture

*wir schaffen
Atmosphäre zum Wohlfühlen
für Küche & Büro*

Rezept des Monats Mai 2017



Vorspeise

Frittierte Frühlingsrollen



Hauptspeise

Gefüllte Paprika



Beilage

Gedämpfter Reis



Dessert

Tortenboden mit Erdbeeren

FRITTIERTE FRÜHLINGSROLLEN

Kategorie: Vorspeise / Tapas



ZUBEREITUNG:

Für die Frühlingsrollen:

1. Sojasprossen klein hacken. Nudeln und Wood-Ear-Pilze in Wasser einweichen, bis sie weich sind. Anschließend aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und klein hacken.
2. Schalotten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls klein hacken. Eier trennen. Reispapierblätter mit Bananenblättern abdecken, um sie weich zu machen.
3. Krabbenfleisch, Schweinehackfleisch, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln, Schalotten, Wood-Ear Pilze, Eigelb, Nudeln, Pfeffer, Salz und Hühnerbrühe-Pulver in einer Schüssel miteinander vermengen.
4. Etwas von der Masse auf jedes Reispapierblatt geben. Die Seiten einschlagen und anschließend das Papier so aufrollen, dass die Füllung vollständig umschlossen ist.
5. Einen Topf auf das Kochfeld stellen und das Öl darin auf hoher Kochstelleneinstellung erhitzen (ACHTUNG! Nicht ohne Aufsicht erhitzen – Brandgefahr). Wenn das Öl heiß genug ist, die Frühlingsrollen nach und nach darin frittieren.

ZUTATEN (FÜR 6 PORTIONEN):

200 g Krabbenfleisch
300 g Schweinehackfleisch
350 g Sojasprossen
50 g Frühlingszwiebel
30 g gehackte Schalotten
2 Stück Wood-Ear-Pilze
50 g Vermicelli
Prise Salz
40 Blatt Reispapier
Bananenblätter
Speiseöl
20 g gehackten Knoblauch
20 g gehackte Chili
4 Tassen Wasser
Prise Pfeffer
 $\frac{3}{4}$ Tasse Fischsauce
 $\frac{3}{4}$ Tasse Essig
1 Tasse Zucker
1 TL Instant Hühnerbrühe

Für die Dipp-Sauce:

1. Knoblauch und Chili enthäuten und fein hacken.
2. 4 Tassen Wasser, 1 Tasse Zucker, $\frac{3}{4}$ Tasse Fischsauce, $\frac{3}{4}$ Tasse Essig, etwas Pfeffer, Knoblauch und Chili in einer Schüssel miteinander verrühren.
3. Den Dipp zusammen mit den heißen Frühlingsrollen servieren.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Gerät: [Kochfelder](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 427 g

Eiweiß 145 g

Fett 52 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 2818 kcal

Portion 472 kcal

Portion 3,5 BE

GEDÄMPFTER REIS MIT THAI-BASILIKUM UND ZITRONENGRAS

Kategorie: Beilage



ZUBEREITUNG:

1. Reis mit Wasser und Salz in eine hitzebeständige Form geben und verrühren.
2. Basilikum waschen und zum Reis geben.
3. Zitronengras waschen, brechen und ebenfalls zum Reis geben.
4. Form auf den Rost des Dampfgarers stellen und bei 100°C ca. 30 Minuten dämpfen.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

300 g Royal Thai Klebereis
450 ml Wasser
1/2 TL Salz
1 Zweig Thai-Basilikum
1 Zweig Zitronengras

Gerät: Dampfgarer EKDG, EEED, EDG

Funktion: Dämpfen

Temperatur: 100 °C

Dauer: 35 Minuten inkl. Vorbereitung

Kategorie: Hauptspeise



ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und auf hoher Leistungsstufe aufheizen. Die Hälfte der Zwiebeln mit 20 g Fett in die Pfanne geben und andünsten.
2. Den Reis zugeben und anrösten. Mit 125 ml Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Pfanne mit Deckel verschließen und den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
3. Tomaten putzen, waschen und würfeln. Nach der halben Garzeit zum Reis geben.
4. Von der Bratwurst die Haut entfernen. Die Bratwurst etwas klein drücken.
5. Wenn der Reis gar ist, die Brätmasse untermischen.
6. Den Backofen mit der Funktion Heißluft auf 180°C vorheizen.
7. Von den Paprika einen Deckel abschneiden. Die Paprika putzen und waschen.
8. Reismasse in die Paprika füllen und die Deckel auflegen. Die Paprika in eine temperaturbeständige Auflaufform stellen und die restliche Brühe angießen. Die Auflaufform auf einem Rost in den Backofen schieben und 35-40 Minuten garen.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 2 Zwiebeln
- 40 g Butter
- 125 g Langkornreis
- 180 ml Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- 1 ungebrühte feine Bratwurst (ca. 150 g)
- 4 Paprikaschoten
- 200 g Champignons
- 100 ml Schlagsahne
- 20 g Mehl
- Salz /p>
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch

Gerät: [Kochfelder](#) & [Backofen](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 125 g

GEFÜLLTE PAPRIKA

9. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und auf mittlerer Kochstelleneinstellung aufheizen. Restliche Fett und die restlichen Zwiebeln hineingeben und andünsten. Pilze zufügen und anschwitzen.
10. Die Pilze mit der Sahne ablöschen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, anschließend zur Sahne geben und alles einmal aufkochen lassen.
11. Kräuter waschen, fein schneiden und zur Soße geben.
12. Paprika zusammen mit der Soße servieren.

Eiweiß 47 g

Fett 100 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 1633 kcal

Portion 408 kcal

Portion 2,6 BE

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Kategorie: Dessert



ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
2. Tortenbodenform fetten. Den Teig in die gefettete Form füllen und glatt streichen.
3. Tortenbodenform auf einem Rost in den Backofen schieben. Den Backofen mit der Funktion Ober-/Unterhitze auf 180°C einstellen und den Tortenboden ca. 30 Minuten backen.
4. Nach dem Backen den Tortenboden aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen und putzen. Den ausgekühlten Tortenboden mit den vorbereiteten Erdbeeren belegen.
6. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten und das Obst damit überziehen.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

ZUTATEN (FÜR 1 KUCHEN):

Für den Teig:

75 g Butter o. Margarine

75 g Zucker

1 P. Vanillin-Zucker

2 Eier

175 g Mehl

1 TL Backpulver

125 ml Milch

Für den Belag:

500–750 g Erdbeeren

Für den Tortenguss:

1 P. Tortenguss

Obstsaft oder Wasser

Gerät: [Backofen](#)

Temperatur: 180°C

Funktion: Ober-/Unterhitze

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 268 g

Eiweiß 24 g

Fett 93 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 2061 kcal

Portion 172 kcal

Portion 1,9 BE