



**KURTH**

individual furniture

*wir schaffen  
Atmosphäre zum Wohlfühlen  
für Küche & Büro*

## Rezept des Monats Juli 2017



### Vorspeise

Brokkoli-Cremesuppe



### Beilage

Selbstgemachte Bandnudeln



### Hauptspeise

Mediterrane Hackbällchen



### Dessert

Griesflammerie mit Obstkompott

**Kategorie: Vorspeise / Tapas**



## ZUBEREITUNG:

1. Butter in einen Topf geben und mit der Sonderfunktion „Schmelzen“ zerlassen. Anschließend die Sonderfunktion „Pasta kochen“ einstellen. Zwiebeln zufügen und glasig anschwitzen.
2. In der Zwischenzeit den Broccoli waschen, putzen und die Stiele abschneiden. Stiele grob zerkleinern. Die Hälfte der Broccoli-Stiele zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Die restlichen Stiele werden nicht benötigt.
3. Brühe angießen und die Broccoli-Stiele so lange garen bis sie weich sind.
4. Broccoli-Röschen grob zerkleinern, mit dem Salz zur Brühe geben und weichkochen.
5. Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Sahne zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Basilikum garnieren.

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

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

500 g Brokkoli (Stiele von den Röschen trennen)

Zwiebel, grob gehackt

1 Msp. geriebener Muskat

½ TL Meersalz

1 EL Butter

1 l heiße Gemüse- oder Geflügelbrühe

100-200 ml Sahne

Salz /p>

frisch gemahlener Pfeffer

einige Blätter Basilikum

**Gerät:** [Kochfelder](#)

## **Nährwertangaben:**

Kohlenhydrate 30 g

Eiweiß 25 g

Fett 70 g

**Kalorien / Broteinheiten:**

Rezept 872 kcal

Portion 218 kcal

Portion 0,6 BE

## Kategorie: Beilage



## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in ein geschlossenes Gefäß legen oder in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn auswalzen (alternativ mit einem Nudelholz). Anschließend in Tagliatelle-Streifen schneiden.
3. Einen großen Topf mit Wasser und reichlich Salz mit höchster Leistungsstufe zum Kochen bringen. Die Tagliatelle hineingeben, einmal umrühren und etwa 2-3 Minuten garen. Nach dem Garen abschütten und servieren.

Tipp: Bunte Nudeln kann man durch Zugabe von z.B. Tomatenmark oder püriertem Spinat herstellen.

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

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

200 g Mehl

200 g Hartweizengrieß

200 ml Wasser

½ TL Salz

**Gerät:** [Kochfelder](#)

## Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 282 g

Eiweiß 28 g

Fett 22 g

## Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 1467 kcal

Portion 367 kcal

Portion 5,9 BE

## Kategorie: Hauptspeise



## ZUBEREITUNG:

1. Das Brötchen in einer Schüssel mit Milch einweichen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Die Hälfte davon in feine Stücke schneiden. Die zweite Hälfte in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Einen großen Topf bei hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Die Hälfte der Zwiebeln mit den Knoblauchscheiben in Öl anbraten.
4. 2-3 EL Mehl darüber streuen. Mit Brühe, Tomaten und 5 EL Sherry ablöschen.
5. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Anschließend die Kochstellenleistung zurückschalten und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, den restlichen Zwiebeln, dem gehackten Knoblauch, Eiern und dem restlichen Sherry in einer Schüssel gut vermengen. Kräftig abschmecken. Aus dem

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 1 altbackenes Brötchen
- 250 ml Milch
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 4 EL Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 g Tomaten
- 8 EL trockener Sherry
- Salz /p>
- frisch gemahlener Pfeffer
- 600 g Rinderhackfleisch
- 2 Eier
- ½ Bund Petersilie

**Gerät:** [Kochfelder](#)

## Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 87 g

Hackfleischteig mit bemehlten Händen kleine Bällchen formen.

7. Eine Pfanne bei hoher Kochstelleneinstellung aufheizen und die Hackbällchen portionsweise ca. 5 Minuten in Öl anbraten.
8. Die gebratenen Hackbällchen in die Tomatensoße geben und darin weitere 5 Minuten garen. Tomatensoße noch einmal gut abschmecken.
9. Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zum Servieren die Hackbällchen mit der Soße auf einen Teller geben und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Dazu passt sehr gut Reis.

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

Eiweiß 151 g

Fett 133 g

**Kalorien / Broteinheiten:**

Rezept 2216 kcal

Portion 554 kcal

Portion 1,8 BE

## Kategorie: Dessert



## ZUBEREITUNG:

1. Eine Schale mit kaltem Wasser füllen und die Gelatineblätter darin einlegen.
2. Milch, geriebene Orangenschale, Vanilleschote und Zucker in einen Topf geben und mit höchster Kochstelleneinstellung aufkochen. Wenn die Milch kocht, den Topf von der Kochstelle nehmen und unter ständigem Rühren den Grieß einrühren und leicht eindicken lassen.
3. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, leicht ausdrücken und unter ständigem Rühren zur Grießmasse geben. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Sahne in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Wenn die Grießmasse abgekühlt ist, die Sahne unterheben. Die Masse in die gewünschten Schälchen füllen und ca. 1 Stunde kalt stellen.
5. In der Zwischenzeit das Obst waschen, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden.
6. Für das Kompott Butter und Zucker in einen Topf geben und mit der Sonderstufe „Schmelzen“ zerlassen. Das Obst zugeben, etwas einkochen lassen. Mit dem Alkohol ablöschen.
7. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zum Obst geben und alles zusammen zu einem Kompott einkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
8. Grießflammeri aus dem Kühlschrank nehmen und zusammen mit dem Obstkompott servieren.

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für den Grießflammerie:

Schale einer Bio-Orange

1 Vanilleschote

40 g Weichweizengrieß

50 g Zucker

250 ml Sahne

2 Blatt Gelatine

1 Prise Salz

Für das Obstkompott:

50 g Butter

150-300 g Zucker

250 g Obst (z.B. Pflaumen, Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren)

1 Vanilleschote

3 EL hochprozentigen Alkohol

**Gerät:** [Kochfelder](#)

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

## **Nährwertangaben:**

Kohlenhydrate 443 g

Eiweiß 12 g

Fett 109 g

## **Kalorien / Broteinheiten:**

Rezept 2965 kcal

Portion 741 kcal

Portion 9,2 BE