

Bunt & Gesund
Ins neue Jahr

INHALT

01. Bohnensuppe mit Sellerie
02. Babyspinat & Rote Beete Salat
03. Grünes Shakshuka
04. Schupfnudelpfanne
05. Frittata mit Lachs & Gemüse
06. Panna Cotta & Beeren

Wir bringen Farbe in den grauen Januar! Und das sollten unsere Leser auch tun: mit leckeren Rezepten, die gesund und farbenfroh sind.

Jedes einzelne Rezept wurde in unserer Testküche gekocht, als absolut köstlich befunden und erst dann für unsere Leser aufgeschrieben.

BOHNENSUPPE MIT SELLERIE



WÄRMT UND SCHMECKT

Zutaten für 4-6 Portionen

- 500 g Bohnen aus der Dose
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 2 Stangen Sellerie
- 1 EL Bohnenkraut
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, etwas Öl
- ½ Bund Petersilie, kraus

Zubereitung

Schritt 1

Die Bohnen abtropfen lassen und Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln schälen. Den Sellerie vom Grün befreien und waschen. Zwiebeln und Kartoffeln würfeln, Sellerie und Karotten in Würfel schneiden.

Schritt 2

Das Gemüse in etwas Öl 5 Minuten andünsten, dann Bohnenkraut und Tomatenmark hinzugeben, mit der Brühe ablöschen, Tomaten hinzugeben und alles mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

Die Bohnen hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und wieder mit geschlossenem Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Petersilie waschen und hacken.

Die Suppe mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Einfach ein paar Würstchen dazu geben, damit es herzhafter wird!



Babyspinat mit Roter Beete

Für 4 Portionen Zutaten

- 150 g Babyspinat
- 300 g Rote Beete
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Körnermix für Salat

Für die Vinaigrette

- 1 EL Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 TL Senf (gestrichen)
- 2 TL Honig
- Frischer Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Die Rote Beete schälen und in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Wer seine Hände vor Verfärbung schützen möchte, kann Küchenhandschuhe tragen. Den Spinat sortieren, waschen und trockenschleudern. Beides kann schon mal auf 2 Tellern angerichtet werden. Den Käse darüber zupfen, dann gehen wir an die Vinaigrette.

Schritt 2

In einer Schale mit dem Schneebesen den Essig mit Salz verrühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Nun esslöffelweise das Öl kräftig unterrühren, dann den Senf. Zum Schluss noch den Honig dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Der Salat darf jetzt mit den Körnern bestreut und serviert werden. Nicht vergessen, die Vinaigrette mit auf den Tisch zu stellen.

Wer mag, serviert den Salat zu frischem Brot - ein schnelles und gesundes Essen!



Grünes Shakshuka

Für 1-2 Portionen Zutaten

- ½ Bund Petersilie
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Erbsen, TK
- 100 g Prinzessbohnen, TK
- 200 g Blattspinat
- 3 Eier
- 1 milde, rote Chili
- Salz, Pfeffer
- Eine Messerspitze Kreuzkümmel
- Etwas Öl zum Dünsten

Zubereitung

Schritt 1

Die Petersilie und die Lauchzwiebeln waschen und trockenschütteln. Petersilie hacken, von den Lauchzwiebeln das untere Ende entfernen und sie dann in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Den Blattspinat kurz unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Schritt 2

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die Lauchzwiebeln hineingeben und zusammen mit dem Knoblauch andünsten. Die Erbsen und Bohnen in einem Topf mit etwas Wasser 2 Minuten dünsten. Währenddessen den Spinat in der Pfanne zusammenfallen lassen.

Schritt 3

Die Erbsen und Bohnen abschütten und zum Spinat in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und für 3 Minuten köcheln lassen. Den Strunk der Chili entfernen, die Schote in Ringe schneiden und die Kerne herausnehmen. Die Chili zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben. 3 Mulden in das Shakshuka drücken und die Eier hineinschlagen. Nun für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen und servieren.



Schupfnudeln & Gemüse

Für 3-4 Portionen

- 500 g Schupfnudeln
- 150 g magerer Speck
- 1 Zwiebel
- 2 großzügige EL Butter zum Anbraten
- 200 g Kaiserschoten (Zuckerschoten, Zuckererbsen)
- 1 TL Gemüsebrühe
- 250 g Cocktailtomaten
- Salz, frischer Pfeffer
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

Schritt 1

Als erstes Schupfnudeln nach Packungsanweisung kochen. Sie werden dann nochmal separat angebraten.

Schritt 2

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL Butter auf kleiner Flamme zerlassen. Die Zwiebel pellen und mit dem Speck fein würfeln. Beides zur geschmolzenen Butter geben, bis die Zwiebeln schön glasig sind. Währenddessen, die Schoten und die Tomaten waschen.

Schritt 3

Einen Schuss Wasser zu Zwiebeln und Speck geben, den Teelöffel Gemüsebrühe einrühren und Schoten sowie Tomaten hineingeben. Aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und 2 Minuten köcheln lassen. Nun alles auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Schritt 4

Den übrigen Löffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin von allen Seiten schön braun anbraten. Dann die Zwiebelmischung mit den Schoten dazugeben und alles miteinander verrühren. Abschmecken, die Pfanne vom Herd nehmen und servieren.



Frittata mit Lachs & Gemüse

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 150 g Pastinake
- ½ Brokkoli
- 8 Eier
- 70 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Muskat
- 350 g Räucherlachs
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Schritt 1

Pastinaken und Zwiebeln schälen und würfeln. Beides in einem EL Butter im großen Topf etwa 15 Minuten glasig andünsten. Währenddessen Eier in einer Schüssel mit Milch verrühren. Sowohl das Gemüse, als auch das Ei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schritt 2

Kurz vor Ende der Garzeit den Brokkoli zur Pastinake hinzugeben und für 3 Minuten mitköcheln lassen. Die Eimasse hinzugeben und den Räucherlachs in Stücken in die Frittata zupfen. Deckel aufsetzen und nun 10 Minuten stocken lassen. Wenn die 10 Minuten um sind, die Frittata wenden und noch einmal bei geschlossenem Deckel für 4 Minuten oder nach Gefühl stocken lassen.

Schritt 3

Währenddessen den Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Die Frittata aus der Pfanne holen, in Stücke schneiden und mit Schnittlauch garnieren. Ein letztes Mal würzen und dann servieren.

Tipp: Kann auch bei 170°C im Ofen zubereitet werden!

PANNA COTTA & BEEREN



SÜSS UND CREMIG

Für 4 Portionen

- 3 Blätter Gelatine
- 350 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 200 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, etc.)
- 80 g Zucker
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Schritt 1

Gelatineblätter in etwas Wasser nach Packungsanweisung aufweichen. Die Sahne in einen Topf füllen und vorsichtig erhitzen. Die Vanilleschote währenddessen halbieren und das Mark herauskratzen. Zusammen mit dem Zucker zur Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Schritt 2

Die Temperatur herunterschalten, sodass die Sahne nicht kocht, und dann die ausgedrückten Gelatineblätter darin auflösen. Alles für 2 Minuten erhitzen und anschließend in Förmchen oder Gläschen gießen. Für mindestens 5 Stunden oder am besten über Nacht kalt stellen.

Schritt 3

$\frac{3}{4}$ der Beeren mit Zucker und dem Zitronensaft in einen Topf geben und pürieren. Kurz aufkochen und bei niedriger Hitze weiter eindicken, dann abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Panna Cotta aus dem Kühlschrank holen. Auf Teller stürzen und mit der Sauce übergießen. Anschließend mit den restlichen Beeren garnieren und servieren.



Impressum

Redaktion:
Chefredaktion Diana Crocenzi, WEBEDIA GMBH
Cuvrystraße 3-4 10997 Berlin
Geschäftsführer: Marc-Andreas Albert
Amtsgericht: Charlottenburg, Berlin
HRB 114531
USt-ID-Nr. DE264913326

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:
MediaMarkt E-Business GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Jörg Bauer, Christoph Geiselmayer, Florian Gietl

Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:
E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:
Jörg Bauer, Christoph Geiselmayer, Florian Gietl,
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Joo Straßburger.
Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per
E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com
Vertrieb und Marketing Koch-mit.de
Jörg Bauer, Geschäftsführer MediaMarkt E-Business GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den
privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.



Bildquellen:

Coverbild, Seiten 1+2: @FomaA
Seite 3 (links): @FomaA
Seite 4 (rechts&links): @FomaA
Seite 5: @sonyakamoz
Seite 6: @lilechka75
Seite 7: @karepa
Seite 8: @annapustynnikova
Seite 9, Seite 10: @mpessararis
Seite 11+12: @mpessararis