

Aktuelle Rezepte zum Vorkochen immer unter <http://www.fraeuleinerdbeer.de>

Hier sind meine Vorschläge zum Vorkochen für die nächste Woche:

- Gemüse Risotto
- Rindergulasch mit Bohnensalat
- Stielmuseintopf

Risotto ist ein Gericht, an das man sich meist nicht 'ran traut. Weil man die ganze Zeit dabei stehen muss. Wenn man allerdings Risotto Reis findet, der schnell gart (Müller's Mühle z.B.), dann hat man mal eine tolle Alternative zu Nudeln, Kartoffeln & Co



Einkaufsliste:

- | | | |
|--------------------------|--|----------------------------------|
| • 2 Zucchini | • 5 TL Butter oder Margarine | • 1,3 kg Rindergulasch |
| • 300 g Cocktail Tomaten | • 50 g Parmesan Käse | • 1 große Dose grüne Bohnen |
| • 500 g Kartoffeln | • Risotto Reis(am besten mit nur 20 min Garzeit) | • weißer Balsamico |
| • 5 Paprika | • Gemüsebrühe | • Honig oder Ahornsirup |
| • 9 Zwiebeln | • 100 ml Weißwein (trocken oder halbtrocken) | • Tomatenmark |
| • 3 Knoblauchzehe | | • 1 kleine Dose gehackte Tomaten |
| • 1 Lauchzwiebel | | • Paprikapulver |

Aktuelle Rezepte zum Vorkochen immer unter <http://www.frauleinerdbeer.de>

- ein Bund Stielmus (Rübstiel)
- Vollkornnudeln
- Rapsöl

Vorbereitungsschritte:

- 250 g Vollkornnudeln in Salzwasser garen
- 3+6 Zwiebeln und 2+1 Knoblauchzehe schälen und würfeln
- 2 Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden
- 300 g Cocktail Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden
- 5 Paprika waschen und in Würfel schneiden
- 1 Lauchzwiebel waschen und in Scheiben schneiden
- Stielmus waschen und in kleine Stücke schneiden
- 500 g Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- 50 g Parmesan reiben
- 100 ml Weißwein abmessen
- 250 g Risotto Reis abwiegen
- Öl und Butter bereit stellen
- Eine Stoppuhr bereit stellen
- eine kleine Dose gehackte Tomaten öffnen
- eine große Dose grüne Brechbohnen öffnen und abgießen
- 1 Liter + 800 ml Gemüsebrühe ansetzen
- 500 ml Gemüsebrühe ansetzen und mit ½ Tube Tomatenmark vermengen
- In einer Schüssel 1 TL Öl mit 2 EL Balsamico und 2 EL Honig oder Ahornsirup vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen

Aktuelle Rezepte zum Vorkochen immer unter <http://www.frauleinerdbeer.de>

- 500 + 800 g Rindergulasch mit Pfeffer und Salz würzen

Rindergulasch mit Bohnensalat (für 4 Personen)



Rezept

Einen Topf erhitzen und **2 TL Öl** hinzufügen.

Die Würfel aus **6 Zwiebeln** und 1 **Knoblauchzehen** darin glasig anschwitzen.

800 g Rindergulasch dazu geben und kurz anbraten.

5 gewürfelte Paprika dazu geben und ebenfalls kurz anbraten.

1 EL Paprikapulver dazu geben.

Alles mit der **Gemüsebrühe-Tomatenmark-Mischung** ablöschen und kurz aufkochen lassen.

1 kleine Dose gehackte Tomaten dazu geben und alles ca. 45 min köcheln lassen.

Alles mit **Pfeffer, Salz und Paprikapulver** abschmecken.

Die **Brechbohnen** mit der **Lauchzwiebel** und der **Balsamico Sauce** vermengen.

Das Gulasch mit den **Vollkornnudeln** und dem Bohnensalat servieren.

Aktuelle Rezepte zum Vorkochen immer unter <http://www.frauleinerdbeer.de>

Stielmus

(für 4 Personen)



Rezept

Einen Topf erhitzen und **2 TL Rapsöl** dazu geben.

500 g Rindergulasch darin anbraten.

Mit **1 Liter Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 10 min köcheln lassen.

Das **Stielmus** und die **Kartoffeln** dazu geben, gut umrühren und kurz aufkochen lassen.

Alles bei mittlerer Hitze ca. 30 min mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Stielmus mit einem **TL Butter oder Margarine** servieren.

Aktuelle Rezepte zum Vorkochen immer unter <http://www.frauleinerdbeer.de>

Gemüse Risotto (für 4 Personen)



Rezept

Einen Topf erhitzen und **2 TL Öl** hinzufügen.

3 gewürfelte Zwiebeln und **2 gewürfelte Knoblauchzehen** darin glasig andünsten.

250 g Risotto Reis dazugeben und ca. 2 min mit anschwitzen. Mit **100 ml Weißwein** ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Den Herd auf mittlere Hitze stellen.

Nach und nach, wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, immer wieder **Gemüsebrühe (insgesamt ca. 800 ml)** dazu geben und unter Rühren einkochen lassen.

Nach ca. 15 min bei einer Reis-Garzeit von 20 min bzw. nach 25 min bei einer Reis-Garzeit von 30 min die **300 g Cocktail Tomaten** und **die Zucchini Würfel** dazu geben.

Nach ca. 20, bzw. 30 min den Reis probieren.

Der Reis ist perfekt, wenn er außen weich und innen noch bissfest ist.

Wenn dies der Fall ist, **30 g Parmesan** und **einen TL Butter** dazu geben und vermengen. Mit Parmesan servieren.

Man kann das Risotto sehr gut noch einmal aufwärmen, indem man es entweder in einem Topf mit einem Schuss Wasser oder Gemüsebrühe oder in der Mikrowelle mit einem Schuss Wasser oder Gemüsebrühe erhitzt und vermengt.



Aktuelle Rezepte zum Vorkochen immer unter <http://www.frauleinerdbeer.de>