

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

### Rotkohl-Risotto:

750 ml Gemüsebrühe  
400 g Blaukraut  
120 g Risotto-Reis  
80 g rote Zwiebel  
80 g Parmesan  
40 g Butter  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Apfel-Chutney:

3 Äpfel  
1 Schalotten-Zwiebel  
3 EL braunen Zucker  
2 EL Butter  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Zimt

## ROTKOHL-RISOTTO MIT APFEL-CHUTNEY

Rotkohl-Risotto: Rotkohl putzen, Strunk entfernen, Blätter fein schneiden. Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Butter hell anrösten, Rotkohl mitrösten, Reis zugeben, gut durchrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, immer wieder rühren, gute 20 Minuten dünsten lassen. Vor dem Servieren den Parmesan unterziehen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen, mit Apfel-Chutney anrichten und servieren.

Apfel-Chutney: Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden, Schalotten-Zwiebel fein schneiden. Butter erwärmen, Zwiebel hell andünsten, Äpfel zugeben, mit Zucker und Zimt würzen, bräunen lassen, Zitronensaft zugießen, 30 Minuten weichdünsten, bei Bedarf immer wieder einen Schuss Wasser angießen, Chutney abkühlen lassen.

## ZUTATEN

200 g Basmati Reis oder Jasmin Reis

### Butternut Kürbis Curry

1 EL Olivenöl  
2 Frühlingzwiebeln oder 1 Schallote, kleine Zwiebel, gehackt  
1 EL Ingwer gehackt  
1 Knoblauchzehe gehackt  
300 g Butternut Kürbis in kleinen Würfeln  
1 Karotte in Scheiben  
2 EL gelbe Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
240 ml Wasser  
½ TL Kurkuma gemahlen  
1 rote Paprika in Streifen  
1 EL Erdnussbutter  
1 EL Sojasauce  
Spritzer Zitronensaft  
20 g gehobelte Mandeln geröstet (optional)

## KÜRBISCURRY MIT KOKOSMILCH

Reis gemäss Packungsanleitung kochen.

Einen Wok oder grossen Topf mit Öl erhitzen. Frühlingzwiebeln, Ingwer, und Knoblauch dazugeben und für eine Minute glasig dünsten. Kürbis und Karotte dazugeben, für 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Currypaste und Kurkuma dazugeben und für eine Minute unter ständigem Rühren anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und für 10 Minuten köcheln lassen.

Paprika, Erdnussbutter, Sojasauce, und Zitronensaft dazugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, oder bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat.

Kürbiscurry mit dem Reis servieren und mit Mandeln dekorieren.