

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Kürbis-Maroni Ofengemüse

1 kg Kürbis, Sorte Potimarron eignet sich sehr gut
 3 EL Olivenöl
 1 EL Butter
 300 g Maroni, geschält
 Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Zucker

Zubereitung Kürbis-Maroni Ofengemüse

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, würzen und gut mischen. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180°C 15–20 Minuten backen.

Zutaten Rindshackfleisch-Chili

500 g Rindshackfleisch
 2 EL Olivenöl
 2 Zwiebeln, fein geschnitten
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 2 EL Tomatenpüree
 3 grosse Tomaten, gewürfelt
 1 Peperoncini, fein geschnitten
 2 TL mildes Paprikapulver
 ½ TL Kreuzkümmelpulver
 200 g getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
 2 dl Schwarzbier
 3 dl Bouillon
 Salz, Peperoncini nach Belieben

Zubereitung Rindshackfleisch-Chili

Hackfleisch im heissen Öl gut anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anschwitzen. Tomatenpüree, Peperoncini, Tomatenwürfel und Bohnen zufügen, mit Paprikapulver und Kreuzkümmel bestäuben. Mit Bier ablöschen und mit Bouillon aufgiessen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. Mit Salz und nach Belieben mit gehacktem Peperoncini pikant abschmecken.

Zutaten Pilawreis

200 g Parboiled Reis
1 EL Butter
1 Zwiebel, fein geschnitten
4 cl Weisswein
5 dl Geflügelbouillon
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Pilawreis

Zwiebel in Butter andünsten. Reis zugeben und mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Weisswein ablöschen und mit Bouillon auffüllen. Lorbeerblatt zugeben, aufkochen. Zugedeckt im Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist.