

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

GRAUPENGEMÜSE

mit Kreuzkümmel-Dressing



Dirk Luther

🔥 LEICHT

🕒 ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN. (+ EINWEICHZEIT ÜBER NACHT)

🍽️ 4 PORTIONEN

ZUTATEN

GRAUPENGEMÜSE

120 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingeweicht
250 g feine Perlgraupen
1 Bund Blatt Petersilie, gewaschen, gezupft und fein gehackt
4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten, geviertelt, entkernt und in grobe Stücke geschnitten
800 g Kürbis, geschält, entkernt und in gleichmäßige Scheiben geschnitten
2 grüne Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten
80 ml sehr gutes Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

DRESSING

125 ml Zitronensaft
125 ml sehr gutes Olivenöl
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 TL Zucker und Salz

Koriander zählt zu den ältesten Küchenkräutern und ist vielen aus der asiatischen Küche bekannt. Koriander wird oft auch als Heilpflanze verwendet.



Graupengemüse mit Kreuzkümmel-Dressing



ZUBEREITUNG Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel miteinander verrühren und beiseite stellen. Die Kichererbsen abgießen und unter kaltem Wasser waschen, abgelöste und lose Häutchen entfernen. Die Kichererbsen in einem großen Topf ca. 30 Minuten gar kochen, anschließend abgießen und beiseite stellen. Die Graupen in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Abgießen und noch heiß mit den Kichererbsen und der Hälfte des Dressings gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann die Petersilie und die Frühlingszwiebeln unterheben.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Paprika, Kürbis, Zucchini und Öl in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gründlich vermengen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das Gemüse ca 35 bis 40 Minuten backen, bis es goldbraun und weich ist, aus dem Ofen nehmen und das restliche Kreuzkümmel-Dressing unterheben. Die Kichererbsenmischung auf eine große Platte geben und das Gemüse darauflegen.

Aalborg Jubiläums Akvavit ist ein milder, vollmundiger Aquavit auf Basis von Dill und Koriander, veredelt durch Noten von amerikanischer Weißholzeiche. Gut gekühlt entfaltet sich sein Geschmack am besten.



Rindfleischragout mit weißen Bohnen

ZUTATEN 500 g Rinderbug, in 2 cm große Würfel geschnitten | 150 g Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten | 200 g Knollensellerie, in 0,5 cm große Würfel geschnitten | 20 Knoblauchzehen, in feine Würfel geschnitten | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Rapsöl zum Braten | 100 g getrocknete weiße Bohnen, über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht | 8 Kardamomkapseln, leicht angedrückt | 1 TL Kurkuma | 2 EL Tomatenmark | 1 TL Zucker | 2 l Rinderfond | 5 vorwiegend festkochende Kartoffeln, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten | 1/2 Bund Koriander, gezupft | Salz und Pfeffer aus der Mühle | 1 Zitrone



ZUBEREITUNG Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Selleriewürfel bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie Farbe annehmen. Die Knoblauchwürfel und den Kreuzkümmel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Nun das Fleisch hinzufügen und so lange anschwitzen, bis die Flüssigkeit komplett eingekocht ist. Die Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit dem Kardamom, der Kurkuma, dem Tomatenmark und dem Zucker zu dem Fleisch geben und alles gut vermischen. Mit dem Rinderfond auffüllen, den Topfdeckel auflegen und das Ragout ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Die Kartoffeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, erneut zum Kochen bringen und das Ragout bei geöffnetem Topf weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Bohnen weich sind. Das Ragout sollte schön dickflüssig sein. Falls nötig, noch etwas einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

★ MEINE EMPFEHLUNG

Dazu passt ein schönes knuspriges Baguette.

👉 LEICHT | 🕒 GESAMT ca. 120 MIN. | 🍽️ 4 PORTIONEN

