

# Paprika-Reispfanne mit Joghurtsauce



## Zutaten

- 5 Tassen Reis
- 10 Tassen Gemüsebrühe
- 5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2,5 Chillischoten
- 7,5 EL Tomatenmark
- 7,5 Paprikaschoten
- 2,5 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2,5 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 2,5 handvolle Kräuter, Basilikum und Petersilie, frisch

## Für die Sauce

- 750 g Joghurt
- 5 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Rezept für  
10 Personen  
Arbeitszeit  
ca. 50 Minuten

## Zubereitung

Den Reis in der Gemüsebrühe garen.

Die Chilischote längs halbieren, von den Kernen befreien und hacken. Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Die Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Den gepressten Knoblauch, die Chilischote und das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Die Paprikawürfel in die Pfanne geben und ein paar Minuten lang anbraten, dabei ab und zu die Pfanne schwenken. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Reis hinzugeben, untermengen und heiß werden lassen. Die Kräuter hacken und zuletzt untermischen. Nochmals abschmecken.

Joghurt und gepressten Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

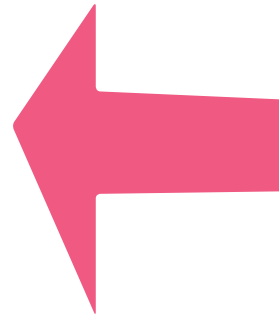
Den Reis mit einem Klecks von der Joghurtsauce servieren.

Von der Menge werden ca. 10 Personen satt. Der Reis kann ebenfalls als Beilage gegessen werden.

Die Kräutermenge kann nach Belieben erhöht werden.



# Kaiserschmarrn



## Zutaten

10 Eier  
75 g Zucker  
0,1 g Salz  
10 Beutel Vanillezucker  
Aroma (Rum/Zitronen)  
940 ml Milch  
310 g Mehl  
Butter, zum Ausbacken  
Puderzucker, zum Bestäuben

## Zubereitung

Eier trennen. 10 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

Eigelb, Zucker, Salz, Vanillezucker, Aroma schaumig rühren. Milch und Mehl nach und nach zugeben. Eischnee unterheben. Teig 1/2 Stunde quellen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig portionsweise von beiden Seiten darin ausbacken, verzupfen.

Mit Puderzucker bestreut servieren.

Gut dazu passen Sauerkirschen aus dem Glas.

- Rezept für 10 Personen
- Arbeitszeit ca. 40 Minuten



# Chili sin Carne

## Zutaten

750 g Soja Schnitzel  
5 m.-große Zwiebeln  
7,5 Knoblauchzehen  
5 EL Öl, zum Braten  
2,5 Paprikaschoten, orange  
5 EL Tomatenmark (2-fach konzentriert)  
2,5 Dosen Tomaten, stückig  
2,5 Dosen Kidneybohnen (1200 g)  
2,5 Dosen Mais (500 g)  
1250 ml Brühe  
Cayennepfeffer, Paprikapulver, Chillipulver, Pfeffer, Saltz, Zucker, Tabasco

- Rezept für 10 Personen
- Arbeitszeit ca. 60 Minuten

## Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf oder Bräter im Öl goldgelb anbraten. Soja Schnitzel zufügen, gut anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei ab und zu umrühren und das Soja zerkleinern.

Paprika putzen, in Würfel schneiden und zum Soja Schnitzel geben. Tomatenmark zufügen und etwas anrösten. Die Tomaten, den gepellten und zerkleinerten Knoblauch sowie Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) zugeben. Allerdings lieber erst einmal etwas vorsichtiger würzen und gegebenenfalls nach der Kochzeit nachwürzen. Mit Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, ist die Flüssigkeit verkocht, immer wieder Brühe angießen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais aus der Dose befreien, gründlich abspülen und zufügen. Diese nur kurz wenige Minuten mitgaren. Anschließend alles noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, ist also wunderbar am Tag vorher vorzubereiten!

## Anrichten:

Chili sin Carne in einem tiefen Teller oder einer Schüssel servieren. Dazu passt ein knuspriges Baguette, Tortillas oder Nachos.

**Tipps:** Wahlweise kann das Chili auch mit klein geschnittenem Fleisch und frischen Chilischoten zubereitet werden. Wer seinem "normalen" Chili einmal eine etwas andere Geschmacksrichtung geben möchte, verfeinert das obige Rezept mit einem Teelöffel Kreuzkümmel, einem Esslöffel dunklem Kakaopulver und einem doppelten Espresso!

**Guten Appetit!**



# Spaghetti Bolognese

## Zutaten

2,5 Zwiebeln  
2,5 Knoblauchzehen  
2,5 Möhren  
1250 g Hackfleisch (Schweinehack)  
Salz und Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe  
2,5 kl. Dosen Tomatenmark  
2,5 Tl Oregano  
2,5 Pck. Tomaten, gestückelt, mit Kräutern (etwa 1000 g)  
5 El Tomatenketchup  
1250 g Nudeln (Spaghetti)

## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch in die Pfanne geben, langsam erhitzen und im eigenen Fett unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Tomatenmark, Oregano, die gestückelten Tomaten und Tomatenketchup unterrühren. Etwa 40 Minuten einkochen lassen.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und zusammen mit der Sauce servieren.

**Tipp:** Die Sauce Bolognese schmeckt auch lecker zu Reis.

- Rezept für 10 Personen
- Arbeitszeit ca. 40 Minuten

