

REZEPTE IM
Februar

Vorspeise:

Rotkohlsalat mit Mango

Hauptgericht:

Cremiger Tortellini-Topf

Nachspeise:

Raffaello-Creme



Vorspeise:

Rotkohlsalat mit Mango

Zutaten:

500 g	Rotkohl
1 TL	Salz
1 EL	Zucker
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Limettensaft
0,25 TL	Chili-Flocken
30 g	Ingwer (frisch)
1	Mango (klein, reif)
1	Bund Koriandergrün
4 EL	Öl

Zubereitung:

Von 500 g Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Die Kohlstreifen mit 1 TL Salz und 1 EL Zucker bestreuen und mit den Händen, am besten mit Gummihandschuhen, kräftig durchkneten. Mit 2 EL Weißweinessig, 1-2 EL Limettensaft und 1/4 TL Chiliflocken würzen und 10 Min. durchziehen lassen.

Inzwischen 30 g frischen Ingwer schälen, erst in Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden. 1 kleine reife Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Anschließend 1 cm groß würfeln. Die Blättchen von 1 Bund Koriandergrün grob hacken.

4 EL Öl und den Ingwer unter den Rotkohl mischen. Mangowürfel vorsichtig unterheben. Mit Koriandergrün bestreut servieren.



4
Portionen



Hauptgericht:

Cremiger Tortellini-Topf

Zutaten:

6
Portionen

2	weiße Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200g	Baby-Blattspinat
1	Dose weiße Bohnen (400 g)
80g	Parmesan
30g	Butter
1El	Tomatenmark
1Tl	edelsüßes Paprikapulver
1,25l	Gemüsebrühe
1	Dose Tomaten (stückig, 400 g)
	Salz, Pfeffer, Chili-Flocken
2 Pk.	Tortellini (Pesto-Füllung, Kühlregal, 250 g)
250 ml	Schlagsahne
8 Stiele	Basilikum



Zubereitung:

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.

Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver kurz mitbraten. Mit Brühe und Tomaten ablöschen, aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Tortellini und Bohnen zugeben und bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Sahne und Spinat zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. 30 g Parmesan untermischen und evtl. nachwürzen. Basilikum grob zerzupfen, mit dem restlichen Parmesan zum Eintopf servieren.



4
Portionen

Nachtisch: **Raffaello-Creme**

Zutaten:

1 Packungen	Raffaello (à 230 g)
½ kg	Quark
50 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
200 g	Sahne
400 g	TK-Himbeeren
	frische Himbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

Raffaello bis auf 100 g (ca. 10 Stück) mit einem Küchenmesser zerkleinern. Quark mit Zucker und Vanillezucker in eine große Rührschüssel geben, zerkleinerte Raffaello dazugeben und alles mit den Schneebesen des Handmixers cremig rühren. Sahne steif schlagen und mit einem Teigschaber unterheben.

Gefrorene Himbeeren und Raffaello-Quark abwechselnd in eine große Dessertschüssel schichten (mit Himbeeren beginnen und mit Creme abschließen). Für 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Restliche Raffaello halbieren. Creme mit halbierten Raffaello und frischen Himbeeren garnieren und servieren.