
Kreativ Krimi

HAUPTSPEISEN -
DAS GEHEIMNIS DER VERSCHOLLENEN SCHATZKARTE



Schweinebraten

Zutaten für 8 Personen:

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 ml Fleischbrühe
- 150 ml dunkler Rum
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

für den Stampf:

- 1,5 kg Süßkartoffeln
- 80 g Butter
- 150 ml Milch
- Salz, Muskat

für die Bohnen:

- 500 g grüne Bohnen
- 16 Scheiben Frühstücksspeck
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Fleisch würzen, in Öl anbraten. Zwiebeln & Knoblauch mitrösten, Tomatenmark & Senf zugeben, mit Rum ablöschen, Brühe angießen. Bei 150 °C ca. 2,5 h schmoren. Fleisch rausnehmen, Sauce pürieren/passieren, ggf. einkochen.
2. Süßkartoffeln würfeln, in Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, abgießen, mit Butter & Milch stampfen, abschmecken.
3. Bohnen in Salzwasser bissfest blanchieren (ca. 5 Min.), abgießen. Jeweils 6–7 Bohnen in 1 Speckscheibe einrollen. In einer Pfanne oder im Ofen bei 200 °C ca. 10–15 Min. kross braten.



Fischfilet-Auflauf

Zutaten für 8 Personen:

- 1,2–1,5 kg Fischfilet (z. B. Kabeljau)
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Toast oder Weißbrot
- 3 EL Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Butter
- 3 EL Olivenöl

Zitronen-Kartoffeln

- 1,2 kg festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone (Saft + Abrieb)
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- Rahmspinat
- 800 g TK-Blattspinat
- 200 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Spalten mit Öl, Zitrone, Rosmarin, Salz & Pfeffer mischen, bei 180 °C ca. 35–40 Min. backen.
2. Fisch würzen, mit Zitrone beträufeln. Toast, Kräuter, Knoblauch, Butter & Öl mischen, als Kruste drauf. Bei 180 °C ca. 25 Min. garen, ggf. 3–5 Min. grillen.
3. Zwiebel anschwitzen, TK-Spinat zugeben, auftauen. Sahne einrühren, würzen, warm halten.



Würziger-Eintopf

Zutaten für 8 Personen:

- 2 große Süßkartoffeln (ca. 800–900 g), gewürfelt
- 2 Dosen schwarze Bohnen (à 400 g), abgespült
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1–2 EL rote Currypaste (nach Geschmack)
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Limettensaft
- Frischer Koriander zum Servieren (optional)



Zubereitung:

1. In einem großen Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Süßkartoffeln und Paprika dazugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten.
2. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Schwarze Bohnen dazugeben und weitere 5 Minuten mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.



Kichererbsen-Curry

Zutaten für 8 Personen:

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g, abgewaschen)
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben
- 1 Brokkoli, in kleine Röschen
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm), gerieben
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL rote oder gelbe Currypaste (nach Geschmack)
- 2 EL Öl
- 400 g Basmatireis
- Frischer Koriander zum Servieren
- Salz, Limettensaft

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten. Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten anbraten.
2. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Kichererbsen einrühren, 15–20 Minuten köcheln. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.
3. Reis nach Packungsanweisung garen.

