



plaza  
culinaria



Kulinarische  
Erlebnis- und Verkaufsmesse  
9. – 11. 11. 2018  
Messe Freiburg

## Rezepte für „Meine Familie & ich“ für Plaza Culinaria 2018 Feel good Küche mit Gewürzen

### Auberginen-Pilaw mit Kreuzkümmel

kalorienarm • orientalisch

Zubereitung 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

½ kleiner Blumenkohl  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
nach Belieben 1 rote Chilischote  
1 Zucchini  
1 kleine Aubergine  
1–2 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)  
3–6 EL kalt gepresstes Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Stange Zimt  
250 g Langkornreis  
800 ml Gemüsebrühe (instant; vegan)  
1 Bund Petersilie

1. Blumenkohl waschen, putzen, in sehr kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Chili entkernen, waschen, fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen, putzen, 1 cm groß würfeln. Kreuzkümmel in einem Mörser etwas zerstoßen.
2. In einem großen weiten Topf 1–2 EL Öl erhitzen, Aubergine darin rundum anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Im Topf 1–2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Zimtstange und Reis zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Aubergine und Zucchini hinzufügen. Mit Brühe auffüllen. Alles unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten garköcheln lassen. Zimtstange entfernen.
3. Inzwischen Blumenkohl im übrigen heißen Öl (1–2 EL) bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten rösten, bis der Kohl gar ist. Petersilienblätter hacken. Pilaw abschmecken, mit Petersilie und geröstetem Blumenkohl bestreut servieren.

Pro Portion 320 kcal/1350 kJ

27 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 20 g Fett



plaza  
culinaria



Kulinarische  
Erlebnis- und Verkaufsmesse  
9. – 11. 11. 2018  
Messe Freiburg

## Rezepte für „Meine Familie & ich“ für Plaza Culinaria 2018 Feel good Küche mit Gewürzen

### **Pfannenbrot mit Fenchel**

raffiniert • für Gäste

Zubereitung 45 Minuten

Ruhezeit ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 TL Fenchelsamen

400 g Mehl, 30 g frische Hefe

ca. 100 ml kalt gepresstes Olivenöl

Salz, ¼ TL Zucker

100 g schwarze Oliven (entsteint)

2 Fenchelknollen

Pfeffer, 400 g Schmand

125 g Mozzarella

150 g roher Schinken in Scheiben

1. Fenchel im Mörser zerstoßen. Mehl mit Hefe, 1 TL Fenchelsamen, 60 ml Öl, ¼ TL Salz, Zucker und 150 ml warmem Wasser verkneten. Teig zugedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.
2. Oliven grob hacken. Fenchel waschen, putzen, das Grün aufbewahren. Fenchel vierteln, in feine Scheiben hobeln. Fenchel in einer Pfanne in 1 EL Öl 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern, herausnehmen. Schmand mit Salz, Pfeffer, Oliven, übrigem Fenchelsamen (1 TL) verrühren. Mozzarella würfeln.
3. Teig in 4 Portionen teilen, jeweils in Pfannengröße (Ø ca. 28 cm) ausrollen. In der Pfanne 1–2 EL Öl erhitzen, 1 Teigstück hineinlegen, 2–3 Minuten backen, wenden. Mit 2–3 EL Schmand-Mix bestreichen, mit je ¼ Fenchel und Mozzarella belegen. Brot zugedeckt bei kleiner Hitze 4–6 Minuten backen. So fortfahren, bis alles verbraucht ist. Brote mit Schinken belegen und mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln. Brote mit Fenchelgrün garniert servieren.

Pro Portion 765 kcal/3220 kJ

53 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 35 g Fett



plaza  
culinaria



Kulinarische  
Erlebnis- und Verkaufsmesse  
9. – 11. 11. 2018  
Messe Freiburg

## Rezepte für „Meine Familie & ich“ für Plaza Culinaria 2018 Feel good Küche mit Gewürzen

### Pfefferhähnchen mit Möhrensalat

Low Carb • gut vorzubereiten

Zubereitung 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhren, 2 Äpfel

1 Zitrone (Bio), 1 Stück frischer Ingwer

Salz, Pfeffer, 2–3 TL Honig

8 EL kalt gepresstes Olivenöl

4 Zweige Minze

1 EL gemischter Pfeffer

(z. B. schwarze und grüne Pfefferkörner, langer Pfeffer oder Zitronenpfeffer)

½ Vanilleschote

4 Hähnchenbrustfilets (à 130 g)

1. Möhren schälen, in einer Küchenmaschine in hauchdünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, achteln, entkernen, in dünne Blättchen schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Ingwer schälen, fein reiben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Möhren und Äpfel mit dem Dressing vermischen. Minze fein hacken, unter den Salat heben. Salat ruhen lassen.
2. Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben. Vanillemark und Zitronenschale mit dem Pfeffer und übrigem Öl (4 EL) mischen. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen, mit der Marinade einreiben. Fleisch bis kurz vorm Servieren kalt stellen.
3. Zum Servieren Hähnchen salzen, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–7 Minuten braten.  
Pfefferhähnchen mit Möhrensalat anrichten.  
Pro Portion 460 kcal/1940 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 23 g Fett