

# STARTER-REZEPTE



— SUPERKRUST —

## BRINGEN SIE DAS BACKEN NACH HAUSE

---

Eintopf-hühnchen-pilz-orzo

Süße kartoffelsuppe

Mac and Cheese aus der Gusspfanne

Traditionelles französisches Ratatouille-Rezept

# EINTOPF-HÜHNCHEN-PILZ-ORZO

Unglaublich cremiger Orzo mit saftigem Hühnchen, Pilzen und Babyspinat. Alles in einer Pfanne zubereitet, sogar die ungekochten Nudeln!



## Vorbereitung

20 Min.

## KOCH

25 Min.

## Gesamt

45 Min.



## PORTIONEN

4 PORTIONEN

## ZUTATEN



- **1 ½ Pfund** Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut
- Koscheres Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- **2 Esslöffel** ungesalzene Butter
- **8 Unzen** Cremini-Pilze, halbiert
- **2 große** Schalotten , gewürfelt
- **3 Knoblauchzehen** , gehackt
- **4 Teelöffel** gehackte frische Thymianblätter
- **2 Esslöffel** Allzweckmehl
- **3 Tassen** Hühnerbrühe
- **1 ½ Teelöffel** Dijon-Senf
- **1 Tasse** Orzo-Nudeln
- **4 Tassen** Babyspinat
- **1/3 Tasse** frisch geriebener Parmesan
- **¼ Tasse** Sahne
- **2 Esslöffel** gehackte frische Petersilienblätter





## ANWEISUNGEN

---

1. Hähnchen mit 3/4 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel Pfeffer würzen.
2. Butter in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze schmelzen . Geben Sie das Hähnchen portionsweise in einer einzigen Schicht in den Schmortopf und kochen Sie es, bis es goldbraun und durchgegart ist und eine Innentemperatur von 165 Grad F erreicht, etwa 4–5 Minuten pro
3. Pilze und Schalotten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 3–5 Minuten kochen, bis sie weich sind. Knoblauch und Thymian etwa 1 Minute lang einrühren, bis es duftet.
4. Etwa 1 Minute lang Mehl einrühren, bis es leicht gebräunt ist.
5. Hühnerbrühe und Dijon hinzufügen und alle braunen Stücke vom Boden des Schmortopfs abkratzen. Orzo einrühren; Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Kochen bringen; Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren etwa 6 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Spinat, Parmesan und Sahne unterrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist (ca. 3 Minuten). Geben Sie das Hähnchen zurück in den Schmortopf.
7. Sofort servieren, mit Petersilie garniert.



## oder dem Dutch Oven

Aber auch in einem klassischen Dutch Oven lassen sich die Mac and Cheese problemlos zubereiten. Oder wie wäre es mit einzelnen Portionen in kleinen Servierpfännchen? Das sieht sehr ansprechend aus – und niemand muss Sorge haben, bei der Schlemmerei zu kurz zu kommen. Die Grillzeit müsst Ihr dann entsprechend anpassen bzw. etwas reduzieren, damit die Makkaroni oder der Käse nicht zu lange braten.

## SÜSSE KARTOFFELSUPPE

Wärmen Sie sich an einem kalten Winter- oder Herbstabend mit dieser cremigen Süßkartoffelsuppe auf! Es ist gesund, beruhigend und voller köstlicher süßer und rauchiger Aromen. Vegan und glutenfrei.



### VORBEREITUNGSZEIT

15 Min.

### Kochzeit

30 min.



### PORTIONEN

Für 4 Personen

## ZUTATEN



- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel , gehackt
- 1 gehäufter Teelöffel Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln (1 ½ Pfund) , geschält und gewürfelt
- 1 Apfel , geschält und gehackt

- 3 Knoblauchzehen , gerieben
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- 1 Teelöffel Koriander
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 3 bis 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 (14 Unzen) Dose vollfette Kokosmilch , 1/4 Tasse zum Garnieren aufbewahren
- 110 g Wasser 50°C

### Servieroptionen

- Pepitas zum Garnieren
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Aleppo-Pfeffer oder rote Pfefferflocken zum Garnieren
- Knuspriges Brot zum Servieren







## ANLEITUNGEN

---

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie die Zwiebel, das Salz und mehrere Pfefferkörner hinzu und braten Sie es 5 bis 8 Minuten lang an, bis es weich ist. Fügen Sie die Süßkartoffeln und den Apfel hinzu und kochen Sie sie unter gelegentlichem Rühren etwa 8 bis 10 Minuten lang, bis sie weich werden.
2. Knoblauch, Ingwer, Koriander und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen und umrühren. Den Apfelessig und dann 3 Tassen Brühe und Kokosmilch einrühren. Zum Kochen bringen, abdecken und die Hitze auf köcheln lassen. 20 bis 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Etwas abkühlen lassen und die Suppe bei Bedarf portionsweise in einen Mixer geben und glatt rühren. Wenn Ihre Suppe zu dick ist, fügen Sie bis zu 1 Tasse mehr Brühe hinzu und mixen Sie. Abschmecken und nach Belieben mit einem Schuss Kokosmilch, Pepitas, Koriander und Aleppo-Pfeffer belegen. Mit knusprigem Brot servieren.

### Anmerkungen

Diese Suppe wird beim Abkühlen dicker. Beim erneuten Erhitzen etwas Wasser einrühren, um eine glatte, cremige Konsistenz zu erhalten.

# Mac and Cheese aus der Gusspfanne

Rezept für ein rustikales Bauernbrot mit Sauerteig. Es ist ganz leicht, ein gutes Roggenbrot auch zu Hause zu backen.



## VORBEREITUNGSZEIT

25 Min.

## Grillzeit

25 min.



## Grilltemperatur

180 °C



## Grillmethode

Indirekt

## ZUTATEN



- 200g geriebener Cheddar
- 200g geriebener Emmentaler
- 100g frisch geriebener Parmesan
- 100g Butter
- 40g Mehl
- 400ml Milch
- 200ml Sahne
- 0.5TL Salz
- 1Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen)
- 1TL Paprika edelsüß
- 1Prise Cayennepfeffer
- 1Prise Knoblauchgranulat
- 500g Makkaroni
- 50g Paniermehl



## Zubereitung

---

1. Den Grill auf 180°C vorheizen.
2. Cheddar, Emmentaler und Parmesan in einer Schüssel mischen.
3. Für die Mehlschwitze in einem Topf die Hälfte der Butter schmelzen lassen. Mehl mit dem Schneebesen einrühren und anschwitzen, dann Milch und Sahne aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Cayennepfeffer und Knoblauchgranulat abschmecken.
5. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und Makkaroni bissfest kochen.
6. Nach dem Abgießen die Nudeln mit dem geriebenen Käsemix und der Soße in einer gusseisernen Pfanne oder einem Dutch Oven mischen.
7. Restliche Butter schmelzen, Paniermehl darin kurz anrösten.
8. Dann die Brösel über die Makkaroni streuen und sie im Grill indirekt ca. 25 Minuten lang backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
9. Auf einer hitzefesten Unterlage servieren.

## Mac and Cheese und sein Ursprung

Großzügiges Überbacken mit Käse hat in den USA Tradition – und reichhaltige Käse-Mahlzeiten landen quer durch alle Bundesstaaten regelmäßig auf den Tellern der US-Amerikaner. Das Rezept für Mac and Cheese – mit köstlichem Cheddar oder anderem Käse überbackene Nudeln – stammt ursprünglich aus Großbritannien und wurde der Legende nach von niemand Geringerem als dem amerikanischen Präsidenten Thomas Jefferson Anfang des 19. Jahrhunderts aus Europa in die USA gebracht. Und bis heute ist das beliebte Gericht aus Makkaroni und Käse ein absoluter Klassiker.

## Mac and Cheese aus der Gusspfanne

Ihr wollt Mac and Cheese selber machen? Dazu braucht Ihr nicht zwingend eine Auflaufform. Auch gusseisernes Grillgeschirr eignet sich hervorragend zum Überbacken mit Käse – ob in Aufläufen im Ofen oder im Grill, denn das Material leitet und speichert optimal die Hitze. Das sind beste Voraussetzungen für gleichmäßiges Garen und knusprig gebackener Käse-Kruste. Für die Makkaroni mit Käse empfehlen wir eine Gusspfanne mit ausreichend hohem Rand, in der Ihr das Gericht direkt vom Grill servieren könnt.



# Traditionelles französisches Ratatouille-Rezept

Dieses schöne, von der Provence inspirierte, klassische französische Ratatouille bietet die ganze vegetarische Köstlichkeit des Sommers mit Auberginen, Zucchini, gelbem Kürbis und süßen Paprikaschoten, perfekt gegart in einer lebendigen Tomatensauce. Es ist DAS Gericht, das Sie in Ihrem sommerlichen Gemüsegarten, nach einem Ausflug auf den Bauernmarkt oder für einen schnellen kulinarischen Kurzurlaub in Südfrankreich zu jeder Jahreszeit zubereiten können!



## VORBEREITUNGSZEIT

30 Min

## KOCHZEIT

45 Min

## GESAMTZEIT

1 Uhr 15 Min



## PORTIONEN

4 Scheiben

## KALORIEN

249 kcal

## ZUTATEN



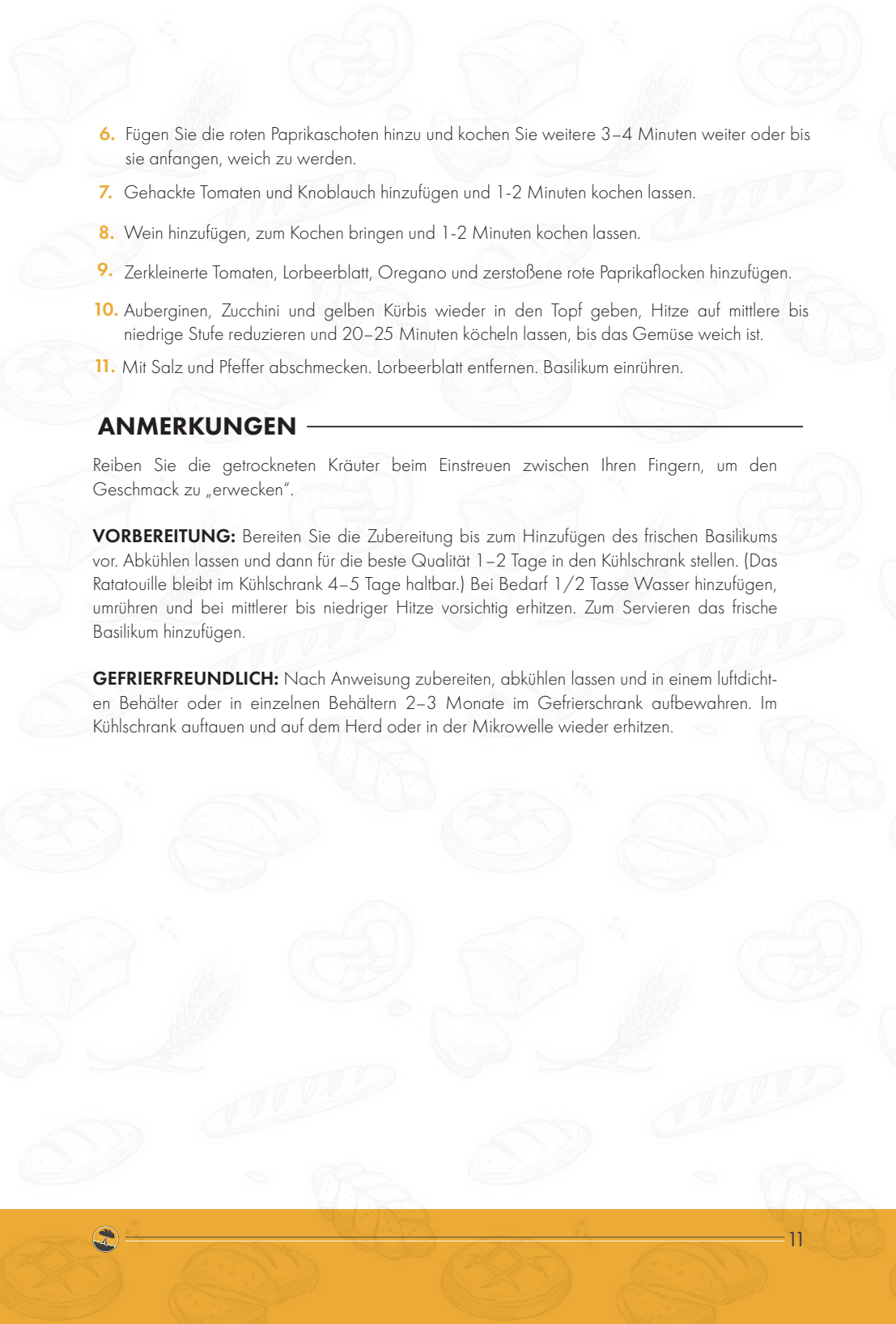
- **1 mittelgroße Aubergine** – in 2,5 cm große Würfel schneiden
- **1 Teelöffel Salz** – plus mehr zum Würzen
- **1/4 Tasse Olivenöl** – oder nach Bedarf geteilt
- **1 mittelgroße rote Zwiebel** – in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten
- **2 rote oder gelbe Paprika** – oder eine Kombination, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten
- **2 mittelgroße Zucchini** – in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- **2 mittelgroße gelbe Kürbisse** – in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- **3 große Pflaumentomaten** – entkernt und grob gehackt
- **4 Knoblauchzehen** – gehackt \_
- **1/2 Tasse trockener Weißwein**
- **1 Dose (15 Unzen) zerkleinerte Tomaten**
- **1 Lorbeerblatt**
- **1 gehäufte Teelöffel getrockneter Oregano**
- **1/2 Teelöffel zerstoßene rote Paprikaflocken**
- **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer** - nach Geschmack
- **1/4 Tasse dünn geschnittenes frisches Basilikum**



## ANLEITUNGEN

1. Geben Sie die Aubergine in ein Sieb, bestreuen Sie sie mit Salz und lassen Sie sie im Spülbecken oder über einer Schüssel abtropfen, während Sie das restliche Gemüse vorbereiten.
2. Tupfen Sie die Aubergine mit einem Papiertuch trocken.
3. 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in einem Schmortopf erhitzen. Fügen Sie die Aubergine hinzu, reduzieren Sie sie auf mittlere Hitze und kochen Sie sie 3-4 Minuten lang oder bis sie weich und leicht gebräunt ist. In eine Schüssel geben.
4. Öl nach Bedarf auffrischen. Zucchini und gelben Kürbis dazugeben und 3-4 Minuten kochen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit der Aubergine in die Schüssel geben.
5. Bei Bedarf Öl auffrischen. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und kochen Sie sie 4 bis 5 Minuten lang oder bis die Zwiebeln weich werden. Passen Sie dabei die Hitze nach Bedarf an, damit die Zwiebeln nicht anbrennen.



- 
6. Fügen Sie die roten Paprikaschoten hinzu und kochen Sie weitere 3–4 Minuten weiter oder bis sie anfangen, weich zu werden.
  7. Gehackte Tomaten und Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten kochen lassen.
  8. Wein hinzufügen, zum Kochen bringen und 1-2 Minuten kochen lassen.
  9. Zerkleinerte Tomaten, Lorbeerblatt, Oregano und zerstoßene rote Paprikaflocken hinzufügen.
  10. Auberginen, Zucchini und gelben Kürbis wieder in den Topf geben, Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
  11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt entfernen. Basilikum einrühren.

## ANMERKUNGEN

---

Reiben Sie die getrockneten Kräuter beim Einstreuen zwischen Ihren Fingern, um den Geschmack zu „erwecken“.

**VORBEREITUNG:** Bereiten Sie die Zubereitung bis zum Hinzufügen des frischen Basilikums vor. Abkühlen lassen und dann für die beste Qualität 1–2 Tage in den Kühlschrank stellen. (Das Ratatouille bleibt im Kühlschrank 4–5 Tage haltbar.) Bei Bedarf 1/2 Tasse Wasser hinzufügen, umrühren und bei mittlerer bis niedriger Hitze vorsichtig erhitzen. Zum Servieren das frische Basilikum hinzufügen.

**GEFRIERFREUNDLICH:** Nach Anweisung zubereiten, abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter oder in einzelnen Behältern 2–3 Monate im Gefrierschrank aufbewahren. Im Kühlschrank auftauen und auf dem Herd oder in der Mikrowelle wieder erhitzen.





❖❖❖ **SUPERKRUST** ❖❖❖



[www.superkrust.de](http://www.superkrust.de)