

REZEPT



REZEPTTITEL

Quinoa und Apfel Füllung

FÜR

6-8 Portionen

AUS DEM FEATURE

Roast Feature

KONTRIBUTOR

Feasting at home
www.feastingathome.com

SISTERMAG

N°27

ZUTATEN

FÜR DIE BASIS:

1 EL Olivenöl

1 Tasse fein geschnittenen Lauch

3/4 Tasse fein geschnittenen
Sellerie

1 fein gehackte Schalotte

2 Knoblauch Zehen, gehackt

1 EL fein gehakter Salbei

1 TL fein gehackten Rosmarin

1/2 TL Muskatpulver

1/4 TL Meersalz

1/4 TL gemahlener Pfeffer

1/2 Tasse Gemüsebrühe

1/2 Tasse getrocknete Cranberries

1/3 Tasse fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa in einem Sieb für etwa 30 Sekunden abwaschen und gut abtropfen lassen. In einen Topf geben und in einem Topf mit Gemüsebrühe und Meersalz zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Apfelwürfel zugeben und abdecken. Bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Sobald das Wasser aufgenommen ist, den Topf vom Herd nehmen, frischen Thymian und 2 Teelöffel Olivenöl zugeben.
2. Während der Quinoa kocht, die Basis vorbereiten.
3. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen, den Lauch, Sellerie und Schalotten für etwa 4 Minuten andünsten. Knoblauch, Salbei, Rosmarin, Muskat, Meersalz und Pfeffer hinzugeben und für zwei Minuten kochen. Bei Bedarf die Hitze reduzieren, um den Knoblauch nicht anzubrennen.



FORTSETZUNG

ZUTATEN FÜR DIE QUINOA UND APFEL FÜLLUNG:

1 Tasse Quinoa

1 1/2 Tassen Gemüsebrühe

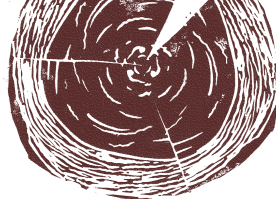
1 Apfel, gewürfelt

1 TL frischen Thymian

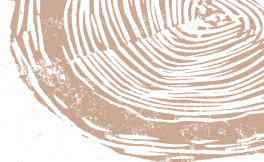
2 EL Olivenöl

¼ TL Meersalz

4. Anschließend Gemüsebrühe hinzugeben, etwa 5 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Cranberries und Petersilie hinzugeben und für weitere 2 Minuten kochen.
5. Quinoa und Apfel einrühren und warm servieren.
6. Dieses Gericht kann auch vorbereitet werden und im Ofen vor dem Servieren kurz wiedererhitzt werden.



sister
MAG



REZEPT

REZEPTTITEL

Gerösteten Blumenkohl und Kastanien Füllung

FÜR

6-8 Portionen



AUS DEM FEATURE

Roast Feature

KONTRIBUTOR

Feasting at home
www.feastingathome.com

SISTERMAG
N°27

ZUTATEN

FÜR DIE BASIS:

1 EL Olivenöl

1 Tasse fein geschnittenen Lauch

3/4 Tasse fein geschnittenen
Sellerie

1 fein gehackte Schalotte

2 Knoblauch Zehen, gehackt

1 EL fein gehackter Salbei

1 TL fein gehackten Rosmarin

1/2 TL Muskatpulver

1/4 TL Meersalz

1/4 TL gemahlener Pfeffer

1/2 Tasse Gemüsebrühe

1/2 Tasse getrocknete Cranberries

1/3 Tasse fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und Kastanien grob schneiden. In Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer wenden. Auf einem Blech im Ofen für 25 Minuten bei 200° C backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden
2. In der Zwischenzeit Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen, den Lauch, Sellerie und Schalotten für etwa 4 Minuten andünsten. Knoblauch, Salbei, Rosmarin, Muskat, Meersalz und Pfeffer hinzugeben und für zwei Minuten kochen. Bei Bedarf die Hitze reduzieren, um den Knoblauch nicht anzubrennen.
3. Anschließend Gemüsebrühe hinzugeben, etwa 5 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Cranberries und Petersilie hinzugeben und für weitere 2 Minuten kochen.
4. Blumenkohl und Kastanien unterrühren und warm servieren.



FORTSETZUNG

ZUTATEN FÜR GERÖSTETEN BLUMENKOHLE UND KASTANIEN:

1 Blumenkohl

1 Tasse ganze, geröstete Kastanien

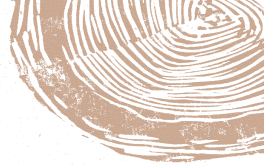
2 EL Olivenöl

1 TL frischer Thymian

1/4 TL Meersalz

1/4 TL gemahlener Pfeffer

5. Dieses Gericht kann auch vorbereitet werden und im Ofen vor dem Servieren kurz wiedererhitzt werden.



REZEPT



REZEPTTITEL

Thanksgiving Power Bowl – nach Wunsch mit Truthahn oder Hühnchen

FÜR

1 Schüssel

AUS DEM FEATURE

Roast Feature

KONTRIBUTOR

Feasting at home
www.feastingathome.com

SISTERMAG

N°27

ZUTATEN

FÜR DIE CRANBERRY SAUCE:

350 g frische Cranberries

Saft einer Orange

Schale einer Orange

3/4 Tasse Ananas Saft

1/3 Tasse Ahornsirup

FÜR DIE LINSEN

1 Tasse

1 Tasse Gemüsebrühe

2 Tassen Wasser

Gewürze: Thymian, Rosmarin, Knoblauch, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.** Cranberry Sauce: Alle Zutaten in eine Pfanne geben. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren. Etwa 30 Minuten kochen bis die Sauce eingedickt ist (Ich habe sie am Tag davor vorbereitet und über Nacht kühl gestellt)
- 2.** Linsen: Alle Zutaten in einen Topf geben. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen etwa 20 Minuten kochen.
- 3.** Reisfüllung: Karotten, Pilze und Sellerie in einen Topf geben. 1/4 Tasse Wasser oder Gemüsebrühe hinzugeben. Stark erhitzen, dann auf mittlere Hitze reduzieren, abdecken und etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 4.** Braunen Reis zugeben. Für weitere 2-3 Minuten kochen, um den Reis zu erwärmen. Dann vom Herd nehmen und mit einem Kartoffel-



FORTSETZUNG

FÜR DIE REISFÜLLUNG

2 Tassen gekochter, brauner Reis

3/4 Tasse gehackte Karotte

3/4 Tasse geschnittene Pilze

3/4 Tasse gehackter Sellerie

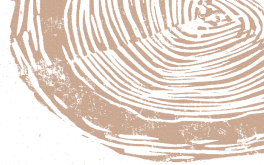
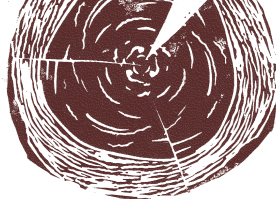
FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

1 mittlere Süßkartoffel

Gemischte Salatblätter

stampfer leicht stampfen.

5. Süßkartoffeln: Ofen auf 230° C vorheizen. Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Für etwa 25 Minuten im Ofen backen.



REZEPT



REZEPTTITEL

Thanksgiving Gefüllter Butternuss Kürbis

FÜR

6-8 Portionen

AUS DEM FEATURE

Roast Feature

KONTRIBUTOR

Feasting at home
www.feastingathome.com

SISTERMAG
N°27

ZUTATEN

1 kleiner Butternusskürbis

2 EL Olivenöl oder Butter (auf
Wunsch auch eine Mi-
schung)

¼ Zwiebel, gewürfelt

½ Apfel, gewürfelt

2 Knoblauch Zehen, grob gehackt

250 Gramm Truthahn Hackfleisch

½ TL koscheres Salz

½ TL Fenchel Samen

¼ TL Pfeffer

¼ Tasse Paranüsse

2 EL getrocknete Cranberries

Salbei Blätter, fein geschnitten

1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

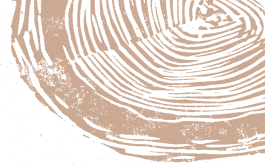
1. Ofen auf 200° C vorheizen.
2. Butternuss Kürbis der Länge nach halbieren. Hälften mit der Innenseite nach unten auf ein leicht eingefettetes, mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 30 Minuten im Ofen backen oder bis eine Gabel leicht durch die Haut dringt.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
4. Zwiebeln, Äpfel und Knoblauch zugeben und anbraten, bis es weich ist, etwa 4 Minuten.
5. Truthahnhack, Salz und Fenchel Samen hinzufügen und braten, bis der Truthahn durchgekocht ist, etwa 6-8 Minuten.
6. Paranüsse, getrocknete Cranberries und Salbei hinzugeben, ein paar Minuten lang abra-



FORTSETZUNG

ten und mit Ahornsirup sprenkeln. Füllung beiseite stellen, warm halten.

- 7.** Wenn der Butternuss Kürbis gebacken ist, umdrehen und die Samen auslöfeln. Mit einer Gabel das weiche innere aufbrechen. Kürbis mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ahornsirup besprenkeln und in den Kürbis drücken.
- 8.** Mit Truthahnfüllung auffüllen. Sofort servieren.



REZEPT



REZEPTTITEL

Balsamico Brokkoli Thanksgiving Salat

FÜR

6-8 Portionen

AUS DEM FEATURE

Roast Feature

KONTRIBUTOR

Feasting at home
www.feastingathome.com

SISTERMAG
N°27

ZUTATEN

- 8 Tassen Brokkoli Rosen
- 5 Tassen Butternuss Kürbis, gewürfelt
- 1½ Tassen gefrorene Lima Bohnen
- 1 Tasse Walnüsse
- 5 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 EL Kokosnuss Zucker
- 1 TL getrenntes Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL getrocknete Knoblauch Flocken
- ½ TL Zwiebel Flocken

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 170°C vorheizen. Kürbis und Brokkoli schneiden und vorbereiten. In eine große Schüssel geben, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kokosnuss Zucker hinzugeben und mischen, bis alles gut bedeckt ist.
2. Kürbis und Brokkoli auf ein oder zwei Backblechen auslegen. Im Ofen für etwa 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Lima Bohnen in eine mikrowellensichere Schüssel mit etwa einer ¾ Tasse Wasser geben. In der Mikrowelle für 5-7 Minuten erhitzen, bis die Bohnen durch sind. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.
4. Brokkoli und Kürbis nach dem Backen in eine große Schüssel geben, gemeinsam mit Bohnen und Walnüssen. Mit Salz, Knoblauchflocken, Zwiebeln und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Mischen bis alles von Dressing bedeckt ist. Balsamico Essig über den Salat geben und servieren.