Coolinato

RINDFLEISCH WOK GEMÜSE MIT TERIYAKI

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten

für 4 Personen

- 150 g grüne Bohnen
- Salz
- 150 g Champignons
- 150 g Zuckerschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 - 2 rote Chilischoten
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 5 EL Teriyakisosse
- 2 EL Sojasosse
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Bio-Zitrone, Saft und geriebene Schale
- 1 Bio-Limette, Saft und geriebene Schale
- 400 g Rinderhüftsteak
- 4 EL Sesamöl

Vorbereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung

Bohnen waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten in der Coolinato Großraumpfanne kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Champignons trocken abputzen und vierteln. Zuckerschoten und Lauchzwiebeln waschen. Lauchzwiebeln längs halbieren und in die Länge der Zuckerschoten und Bohnen schneiden.

Chilis waschen und in kleine Ringe/Stücke schneiden (wer es scharf mag, die Kerne behalten, sonst die Kerne entfernen). Ingwer schälen und fein reiben. Teriyakisosse, Sojasosse, Brühe, Limettenschale und -saft unterrrühren. Fleisch trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Streifen schneiden (auf die Schnitterichtung achten, wenn man ein Steakstück gekauft, dann ganz dünne Steakscheiben abschneiden und dann in mundgerechte Stücke zerteilen)

2 EL Öl in der Coolinato Großraumpfanne erhitzen. Steakfleisch darin portionsweise ca. 2 Minuten kurz braten von beiden Seiten. Mit etwas Salz würzen, dann herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten braten. Mit Soße ablöschen, kurz einköcheln. Fleisch wieder hinzu geben, unter Rühren erhitzen.

Tipp: Sehr gut passt Jasminreis dazu als Beilage. Wer möchte, gerne Stäbchen benutzen, schmecht toll und macht Spass...

bon appétit!

Folgt uns auf

Coolinato

GELBE ERBSENSUPPE MIT MANGO UND FETA

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten

für 4 Personen

- 250 g gelbe Erbsen (geschält)
- 150 g Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1 EL Senfsaat, gelb
- 2 EL mildes Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Cayenne Pfeffer
- 1 TL Zimt (gemahlen)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- Salz
- 1 reife Mango
- Schale einer Bio-Orange (fein gerieben)
- 150 g Feta
- Minze Blätter

Vorbereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Zubereitung

Die Erbsen auf einem Sieb gründlich mit warmem Wasser abwaschen. In die Coolinato Großraumpfanne rein geben. Erbsen mit Wasser auffüllen und ohne Salz ca. 40 Minuten lang weich köcheln lassen. Dechel leicht öffnen, die Erbsen schäumen, damit es nicht überläuft. Erbsen dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, grob würfeln und in 4 EL Öl goldbraun braten. Erbsen, Kreuzkümmel, Senfsaat, Curry, Cayenne Pfeffer, Kurkuma und Zimt unterrühren und kurz mitrösten. Dann Brühe und Kokosmilch zugeben, salzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Evtl. mit ein bisschen Sojasosse abschmecken.

Die Mango schälen, fein würfeln und in die Suppe geben. Orangenschale mit übrigem Öl verrühren. Käse fein zerkrümeln, Minze grob schneiden. Suppe im Teller anrichten und mit Feta Käse Krümeln und Minze bestreuen und mit Chili-Öl beträufeln.

Tipp: Sehr gut passt ein krosses Baguette oder Kartoffelbrötchen dazu als Beilage.

bon appétit!

Folgt uns auf

Coolinato

SCHNELLER MEDITERRANER EINTOPF

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten

für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 800 g (1 große Dose) gehachte Tomaten
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 1 große Dose weiße Bohnen
- Salz
- Pfeffer
- 50 g schwarze oder grüne Oliven
- 150 g Fetakäse

Vorbereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung

Die Zwiebel, Möhren, Staudensellerie und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, die Knoblauchzehe pressen.

Das Olivenöl im Coolinato Topf erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten dünsten.

Anschließend die Dosentomaten und heiße Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die weißen Bohnen in einem Sieb kurz abspülen, die Oliven in Scheiben schneiden und den Fetakäse zerkrümeln.

Nun die Bohnen zu dem Gemüsetopf geben und weitere 5 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Olivenscheiben in dem Eintopf erwärmen und das Gericht mit Fetakäse und warmen Fladenbrot servieren.

Tipp: Das Gericht lässt sich sehr gut einfrieren und schmeckt am nächsten Tag noch besser. Wenn Sie die Hälfte der Brühe und eine Dose Tomaten weglassen, haben Sie eine sehr leckere Soße, die hervorragend zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln passt.

bon appétit!

Folgt uns auf

Coolinato

PUTENBRUST MIT EDEL-PILZEN UND RAHMSOSSE

in der Coolinato Großraumpfanne

Zutaten

für 4 Personen

- 600 g Putenbrust
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 50 g Butter
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 150 g Kräuterseitlinge
- 200 g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 80 ml Portwein (rot oder weiss)
- 200 ml Sahne
- Saft von ½ Zitrone
- Petersilie

Vorbereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung

Das Putensteak waschen, trocken tupfen und dann in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen, danach Mehl hinzugeben und mit den Händen darin wälzen, bis das Fleisch mit Mehl bedeckt ist, dann auf einen Teller legen. Die Kräuterseitlinge und die Austernpilze längs halbieren in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides fein hacken.

Die Butter und das Olivenöl in die Coolinato Großraumpfanne geben und erhitzen, dann das Fleisch hinzugeben und ca. 10 Minuten rundum knusprig anbraten, aus der Pfanne rausnehmen und zur Seite stellen.

Dann die Pilze in die Pfanne geben und anbraten, wieder etwas Olivenöl hinzugeben. Dann Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben, kurz anbraten, dann mit Portwein ablöschen und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Die Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, 5 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss das Fleisch hinzugeben und alles zusammen weiter 10 Minuten kochen lassen. Zum Servieren eine Portion Reis auf dem Teller anrichten und dann die die Putenbrust mit Soße drum herum anrichten, mit Petersilie garnieren – fertig!

Tipp: Dazu passt prima Basmati Reis und ein grüner Salat.

bon appétit!

Folgt uns auf