

Rezepte aus den Kommentaren:

08.03.2021 um 21:08 Uhr

Von Béatrice ein Rezept mit Weißkohl aus La Réunion.
Merci Béatrice!

Achards de légumes | Sauer eingelegtes Gemüse

Zutaten:

300g Karotten
300 g grüne Bohnen
300g kleiner Weißkohl
100g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 bis 5 dicke Chilischoten bzw. grüne Paprikaschoten
1 großes Stück Ingwer
Salz, Chilischoten je nach Geschmack
1 Teelöffel Kurkuma
2 Esslöffel Essig oder Zitronensaft
Öl

Die Achards werden in der Pfanne gedünstet. Sie halten sich gut ein paar Tage lang und schmecken zu allen Hauptspeisen; sie werden eigentlich noch lieber als Vorspeise serviert oder einfach mit einem Stück Brot gegessen. Die Chilischoten kann man auch ganz weglassen.

Zubereitung:

Die Karotten, grünen Bohnen, den Kohl Stäbchen schneiden.
Die Zwiebeln fein hacken.
Knoblauch, Salz, Ingwer und Chilischote zusammen im Mörser zerdrücken.
Einen halben Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
Nicht allzu weich werden lassen, es wird von seiner eigenen Hitze von allein weiter gedünstet
Das Gemüse nach und nach in eine große Schüssel geben.
Einen Esslöffel Öl erhitzen.
Die Zwiebeln 1 Minute dünsten.
Die zerdrückte Masse aus dem Mörser unter ständigem Umrühren zu den Zwiebeln in die Pfanne geben
Den Kurkuma hinzufügen.
Gut mischen, das Gemüse hinzufügen und den Essig dazugeben.
Aus der Pfanne nehmen und in eine Servierschüssel tun.

Achard de légumes

C'est une recette créole de l'île de la Réunion. Ce mélange de légumes taillés en lanières est servi en entrée ou simplement avec du pain.

Ingrédients pour 12 personnes

300 g de carottes

300 g de chou blanc

300 g de haricots verts

100 g d'oignons

50 g de racine de gingembre

3 à 5 gros piments (facultatif –ces piments larges sont moins forts que les petits piments)

4 gousses d'ail

2 cuillères à café de curcuma en poudre

4 cuillères à soupe de vinaigre

huile

sel

Préparation

Laver les légumes. Eplucher les carottes. Couper les gros piments dans le sens de la longueur. Equeuter les haricots verts. Hacher le chou. Tailler tous les légumes en lanières.

Peler l'ail et la racine de gingembre. Les piler (ou les mixer) avec une cuillère à café de sel.

Emincer les oignons. Les faire revenir dans de l'huile chaude avec le mélange ail, gingembre pilé et une cuillère à café de curcuma.

Ajouter alors la julienne de légumes. Terminer la cuisson de suite.

Pour finir, ajouter le vinaigre. Rectifier l'assaisonnement.

Guten Appetit! - Bon appetit!