



Glaube, Liebe und Hoffnung - Unterschiedlichkeit lecker gekocht

Für 6 Personen

GLAUBE

800 g Hokkaido Kürbis

200 g Grünkohl

150 g Shiitake Pilze

3 mittelgroße rote Zwiebeln

6 präparierte Knoblauchzehen (siehe Link: <https://youtu.be/3UilbVQAzo>)

8 Stängel Lauchzwiebeln

3 rote Chilis

6 EL Knoblauch-Olivenöl

100 g Butter

Salz

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Etwas frisch geriebene Muskatnuss

LIEBE

400 g Couscous

800 ml heißes Wasser

8 Dattel

Eine Priesse Safran

1,5 Tl Salz

HOFFNUNG

Zur Auswahl, je nach Geschmack, stehen Lachs oder Garnelen. Du entscheidest!

A)

800 g **Lachs**

2 Bio-Zitronen (die geriebene Schale von 1 Bio-Zitrone und diese anschließend in Scheiben schneiden – von der 2. Zitrone den Saft nehmen)

1 Zwiebel in Streifen schneiden

1 Zweig Rosmarin

3 Blätter Salbei

50 g Kapern

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

100 g Butter

B)

800 g **Garnelen**

Schale von 1 Bio-Zitrone

Saft von 1 Zitrone

150 g Cherry- oder Dattel-Tomaten

200 g Tomatensauce (aus der Dose geschält und gehackt)

2 grüne Chilis

1 Bund Petersilie

3 Blätter Salbei

100 g Schwarze Oliven

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

50 g Butter

GLAUBE

Vorbereitung ...

- **Kürbis** waschen, in der Mitte schneiden, Kerne entfernen. Die Kürbishälfte mit der offenen Seite nach unten auf ein Küchenbrett legen und der Länge nach in ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden. Dann die Streifen der Länge nach in 2,5 cm Stücke zerteilen.

- **Grünkohl** waschen und vom Stiel befreien. 5 oder 6 Blätter aufeinanderstapeln und in Streifen schneiden.

- **Zwiebeln** putzen und klein würfeln.

- **Eingelegten Knoblauch** auf einen kleinen Teller legen und mit einer Gabel zerdrücken.

- **Lauchzwiebeln** waschen, die Wurzel abschneiden, das erste Blatt entfernen und alles in ca. 0,5 cm breite Scheibchen schneiden.

- **Pilze** putzen und klein schneiden.

So geht's ...

Einen Wok bzw. eine hohe Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und das eingelegte Olivenöl sowie die Butter hineingeben. Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren anbraten bis die Zwiebeln glasig werden. Knoblauch dazugeben und das Ganze eine Minute lang anbraten. Kürbis hineingeben, alles gut durchmischen und anschließend den Topf zudecken. Alle 5 Minuten 15 Minuten lang wird der Kürbis gut umgerührt. Dann erst den Grünkohl zu dem Kürbis geben und nochmals alles gut durchmischen. Ca. 12 Minuten später mit Salz, reichlich Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles gut durchmischen und den Topf zugedeckt halten.

LIEBE

Couscous

Einfacher geht's nicht! Das Wasser zum Kochen bringen. Couscous, Safran, Datteln und Salz in einen Topf legen und das Kochwasser draufgießen. Topf zudecken und 10 Minuten stehen lassen. Butter in einem kleinen Topf schonend zum Schmelzen bringen und mit einem Löffel gleichmäßig über den Couscous gießen.

HOFFNUNG

Lachs

Erstmal ...

Waschen und mit Küchenpapier abtropfen. Kräuter waschen und abtropfen. Salbei in Streifen schneiden. Zitronen waschen. Von einer Zitrone die Schale reiben und zur Seite legen. Anschließend den Saft auspressen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden.

So geht's nun ...

Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Olivenöl und Butter dazugeben. Sobald die Butter geschmolzen und gut mit dem Öl vermischt ist, die Zwiebeln darin glasig anbraten. Knoblauch und Salbei hinzugeben. Anschließend den Lachs 10 Minuten lang auf jeder Seite anbraten. Währenddessen immer wieder die Öl-Butter-Mischung mit einem Löffel über den Fisch gießen. Anschließend die Kapern, sowie die Schale und den Saft der Zitronen über den Lachs verteilen.

Garnelen

Erstmal ...

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und groß hacken. Garnelen (ohne Schale) waschen und trockentupfen. Biozitronen gut waschen, abtrocknen, die Schale einer Zitrone reiben und zur Seite legen und anschließend die Zitrone entsaften.

So geht's nun ...

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen unter Wenden 6 Minuten lang braten. Nach 3 Minuten Knoblauch und Zitronenschalen dazugeben. Garnelen mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann die Butter, die Tomatensauce sowie die Tomaten hinzufügen und alles 10 Minuten lang auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dann die Petersilie dazugeben und unterrühren. Nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Maurício da Silva Carvalho

Instagram und YouTube: @derkochendepastor