



November und Dezember Rezept

Meine Schwester und ich waren zur Olivenernte in Griechenland, dort habe ich mich inspirieren lassen!

Für 4 Personen im November!

Olivensauce, passt zu Teigwaren, Reis, Fisch, Hühnchen, oder so!

3 El Pflanzenöl zum Anbraten	in einen Topf geben
1 Zwiebel, 2 grosse Möhren und 2 Knoblauchzehen	im Pflanzenöl anbraten
800 g gehackte Tomaten und 2 El Tomatenmark	dazugeben
150 grüne, 150 g schwarze Oliven	Entsteinen, grob zerschneiden und beimischen
Zum Abschmecken gehackte Basilikumblätter, 2 El Kapern, etwas Zucker, Salz und Pfeffer und 2 El kalt gepresstes Olivenöl	beigeben und probieren!

Ein mediterranes Eintopfgericht mit Risoni-Nudeln, Kritharaki oder Fregula sarda! (bei Globus gefunden)! für 4 Personen

3 El Pflanzenöl zum Anbraten	in einen Topf geben
1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 1 Paprika in Würfelchen und 2 Knoblauchzehen	im Pflanzenöl anbraten
1 kleine Dose gehackte Tomaten und 1 L Gemüsebrühe, nach Belieben 1 Prise Safranfäden oder etwas Kurkuma beimischen	heiss dazugeben
300 g Risoni, Kritharaki, oder Fregula	dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen
Mit Pfeffer würzen, ev. salzen und mit frischgeriebenem Parmesan servieren	Dazu passt ein Salat oder ein gebratenes Käslü!

E Guete!