

Hoffmann™

Qualität. schmeckt. selbstgemacht



Callekocht

Gesund und köstlich

Rezepte für einen guten Start ins neue Jahr



Inhalt

Frische Rezepte

S. 4-5

Shakshuka

Einfach und lecker.
Ein aromatisches Rezept
für jede Tageszeit.

S. 6-7

Karottensuppe

Leichte und wärmende Suppe
für die kalten Jahreszeiten.

S. 8-9

Gemüsereis

Cremiger Reis in Kombination
mit frischem Gemüse.





Shakshuka

pure Genussvielfalt

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer
- 1 Paprika
- 1 Dose geschälte Tomaten
- etwas Tomatensoße (nach Bedarf)
- frische Petersilie
- etwas Feta

Zubereitung

1. Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schneiden und dazugeben. Paprika in Würfel schneiden und ebenfalls mit anbraten.
2. Sobald die Paprika Farbe bekommt, mit den geschälten Tomaten ablöschen. Nach Bedarf etwas Tomatensoße hinzugeben, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver und Chiliflocken hinzugeben und gut vermengen.
3. Nach kurzer Zeit Eier darüber geben und warten, bis diese fertig sind. Dabei die Tomatensoße mit einem Pfannenwender zur Seite schieben und die Eier wie ein Spiegelei in die Mulde geben.
4. Mit frischer Petersilie und Feta garnieren. Fertig ist das Shakshuka. Guten Appetit!



Tipp: Shakshuka ist eine köstliche Mahlzeit, die zu jeder Tageszeit ein Genuss ist. Besonders empfehlenswert ist es, sie mit einem herrlich frischen Brot zu genießen.

Zubereitet mit:
Bratpfanne



Karottensuppe

Vitamin-Kick deluxe

Zutaten

- 1 Gemüsebund
- 5 Karotten
- 30 g Ingwer
- 1 EL Kurkuma
- 2 EL Öl
- 500 ml Sahne
- 1 l Wasser
- 1 Orange
- Salz und Pfeffer

Nach Wahl zum Servieren:

- etwas frischer Salbei
- Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Gemüse schälen. Karotten, Sellerie und Lauch in gleichmäßige Stücke schneiden. Ingwer schälen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse hineingeben und leicht anschwitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Ingwer fein hacken und mit in den Topf geben. Etwas Orangenzeste mit in das Gemüse reiben.
3. Orange ausdrücken. Kurkuma zum Gemüse geben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Anschließend den Orangensaft dazugeben. Mit Wasser auffüllen.
4. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben. Einmal aufkochen lassen und sofort pürieren. Nach Wahl mit etwas gemahlenem Pfeffer, frischem Salbei und Kürbiskernöl servieren. Guten Appetit!

Zubereitet mit:
Kochtopf



Tipp: Perfekt zum Vorkochen. Bereite einfach eine größere Menge zu und friere sie in portionierten Behältern ein. So sparst du Zeit und hast immer eine leckere Suppe griffbereit.





Gemüsereis

vollmundiges Soulfood-Erlebnis

Zutaten

- 500 g Naturreis
- 1 Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Auberginen
- 1 Paprika
- etwas Frühlingslauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- Salz & Pfeffer
- etwas Oregano
- Olivenöl
- 200 g Feta
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln, Auberginen, Knoblauch, Frühlingslauch, Tomaten, Paprika, Peperoni und Zucchini waschen und klein würfeln. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Knoblauch und die Peperoni in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Dann Zwiebeln und etwas Salz hinzugeben.
3. Sobald sich Farbe entwickelt, nach und nach das andere Gemüse der Härte nach mit in die Pfanne geben (Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Frühlingslauch). Das Ganze im Anschluss mit Pfeffer würzen.
4. Den gekochten Reis dazugeben, mit Oregano abschmecken und einmal anbraten lassen.
5. Zum Schluss noch den Feta und frische Petersilie über den Reis geben und fertig ist der Gemüsereis. Guten Appetit!



Tipp: Verleihen Sie dem Gemüsereis vor dem Servieren mit Zitronensaft eine erfrischende Note. Dadurch intensivieren Sie ebenfalls die vielfältigen Aromen.

Zubereitet mit:
Schmorpfanne



**Wir wünschen Ihnen ein
genussvolles Jahr 2024!**

Ihr Team Hoffmann



Tel.: +49 2371 462611
service@hoffmann-germany.de

Montag - Donnerstag
08:00 - 16:30 Uhr

Freitag
08:00 - 15:00 Uhr



www.hoffmann-germany.de