

Couscous

Paella

Gnocchien, gratiniert

Couscous

Mir brauche fir 6 bis 8 Léit:

300 g Couscous

¼ L Waasser

Salz

Uluecht:

De Couscous mam Waasser an e bësselche Salz vermëschen. ¼ Stonn quëlle loossen.

Am Waasserdamp vu Salzwaasser quëlle loossen, heiansdo mat enger Forschette oplabberen.

Paella

Fir 6 Leit:

6 Poulets-Hämmercher

min. 1 Dosen Moulen (selwer gekacht oder 1 Bécks)

ca. 450 g Fësch (z.B. Kabeljau) (evtl. déifgefrueren)

300 g Crevetten

12 kleng Langusten

2 Ënnen, 3 Knuewelekszéiwen

5 Tomaten oder ½ Bécks geschielten Tomaten

1 gréng an 1 rout Paprika

1 kl. Bécks Artichauthäerzer

300 g déifgefrueren Iedsen

300 g déifgefruere gréng Bounen

1 kléngt Glas Oliven

700 g Langkärrais (4 Tassen)

6 EL Oliven- an Oreganoelech

1/3 l wäisse Wäin

¼ bis ½ l waarm Hénger- oder Fleeschbitt

½ TL oder 1 bis 2 Beidel gemuelene Safran

1 ½ Zitroune

Salz, Pfeffer



Virbereitung: (ca. 60 Min.)

D'Hämmercher zweedeelen a wierzen.
 Ënnen a Knueweleksziwe reng haken,
 Paprika a Sträife schneiden,
 Artichauthäerzer an der Halschent duerchschniden.
 Fësch an (net ze) kleng Portioune schneiden.
 Zitrounen a Stécker schneiden.
 Alles bereet stellen.

**Zoubredung:** (ca. 60 Min.)

D'Hämmercher am Olivenueleg ca. 10 Min. ubroden.

Uewen umaachen (op Dampf garen ).

D'Fleesch mam Wäin oflāschen an d'Ennen, de Knuewelek an de Paprika dobäi ginn. Wierzen an ca. 5 Min. broden.

Safran mat Britt verméschen, salzen a pefferen. Tomaten, Räs an d'Flëssegkeet an'd Pan ginn. D'Hämmercher mat den Ënnen, dem Knuewelek an dem Paprika drop leeën. Ca. 25 Min. dämpfen.

Artichauthäerzer mam Fësch, den Iedsen, Bounen, Oliven, Mullen, Crevetten a Langusten dobäi ginn. Nach ca. 15 bis 20 Min. garen.

Oppassen dat de Räs an d'Mullen net ze dresche ginn. (Bouillon bei de Räs an Zooss op'd Mullen ginn).

Zitrounen op d'Paella leeën.

Evtl. 10 Min. Intervaldampfgaren .

(2004 fir d'Éischt gemeet, no Kachbicher an Informatioun vum menger Mamm)

Gnocchien, gratinéiert

Mir brauchen:

¼ l Mëllech

1 Eegiel

25 g Botter

60 bis 80 g Schmull oder Polenta

60 g Parmesan

Muskat, Salz, Peffer

**Uluecht: (ca. ½ h Virbereitung)**

D'Mëllech mam Botter kachen. De Schmull oder d'Polenta mat de Gewierzer aréiere, bis déi Mass haart gëtt.

Duerno d'Eegiel drënner réieren a kal gi loossen.

Zirka 1 cm déck Scheiwen ausstiechen a Parmesan drop streeën.

Eng ¼ h bei 200°C am Schäffche gratinéieren.

Foto vum Dezember 2019