



## → BLATTSALAT MIT GEBRATENEN SCHAFSKÄSE- ROHSCHINKENROLLEN DAZU GEMÜSE UND NÜSSE

**Zutaten:** 360g Salat, 8EI. Balsamico, 4EI. Wasser, Salz fein, Pfeffer, weiß gemahlen, Knoblauch, 16EI. Olivenöl, 4TI. Sonnenblumenöl, 320g Rohschinken, 240g Schafskäse Feta, 160g Karotten, 160g Broccoli, 4EI. Erdnüsse,

**Zubereitung:** Die Salatblätter biss gerecht zerkleinern und in kaltem Wasser gründlich waschen, anschließend auf einem Tuch trocknen oder in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Karotte schälen und in ca. 2 mm starke Scheiben schneiden, den Broccoli in kleine Röschen zerteilen, den Stiel länglich leicht einschneiden. Das Gemüse im Dampfsieb über heißem Wasser oder in einem Dampfgarer bissfest garen und bereitstellen. Jeweils eine Rohschinkenscheibe mit einem Stück Schafskäse einwickeln und in einer Pfanne mit wenig Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten und bereitstellen. Den Balsamico, abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch mit dem Stabmixer verquirlen und das Olivenöl langsam einlaufen lassen. So erhalten Sie eine gut emulgierte Salatvinaigrette. Den Salat mit dem lauwarmen Gemüse in einer Schüssel mit der Salatvinaigrette gut marinieren. Die Salat-Gemüsemischung auf Tellern anrichten und die Schafskäse- Rohschinkenrollen dazu setzen. Den Salat mit einigen Erdnüssen bestreuen und servieren.

## → PILZRISOTTO MIT AUSTERNPILZEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 250g Austernpilze, 125g Kräutersaitlinge, 250g Risottoreis, 100ml Weißwein, 600ml Gemüsebrühe oder Pilzfond, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, etwas Abrieb von der Zitronenschale, 1EI. Butter, 1EI. Olivenöl, ca. 75g geriebener Parmesan, 1EI. kalte Butter, Salz

**Zubereitung:** Schalotte und Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Risottoreis unter kaltem, fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt und gut abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und warm halten. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos anschwitzen. Den Reis zufügen und unter stetigem Rühren glasig werden lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und rührender Weise einkochen lassen. Jetzt muss das Risotto ununterbrochen gerührt werden und immer wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, wird eine Kelle heißer Brühe zugefügt. Das wird so lange gemacht, bis der Reis gar ist, aber noch etwas Biss hat. Mit wenig Salz würzen, da hinterher durch den Parmesan noch genug Salz hinzukommen sollte.

## → MÖHREN-BANANEN-CURRY

**Zutaten (für 4 Pers.):** 250g Basmatireis, 375ml Wasser, Meersalz, Butter, 4 große Möhren, weißer Pfeffer, Currypulver, 2 Bananen, 200ml Sahne, 1EI. Honig.

**Zubereitung:** Den Reis waschen und 30min. in Wasser einweichen. Dieses abgießen und den Reis mit 375ml Wasser zum Kochen bringen. ½TI. Meersalz zugeben und 20min. bei geringer Hitzezufuhr garen lassen. Gegen Ende der Garzeit gelegentlich umrühren und 1 Stich Butter hinzufügen. Ohne Hitzezufuhr 10min. ausquellen lassen. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und in

1EI. Butter andünsten. Mit Pfeffer, Meersalz und reichlich Currypulver würzen. Die Bananen halbieren, ebenfalls in Scheiben schneiden und unterheben. Die Sahne hinzugeben und nach Belieben mit 1EI. Honig verfeinern. Zusammen mit dem Basmatireis servieren.

## → BROKKOLI MIT MANDELBUTTER

**Zutaten (für 4 Pers.):** 800g Brokkoli, Salz, 4EI. Butter, 4EI. Mandelblättchen, Pfeffer.

**Zubereitung:** Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Salzwasser aufkochen. Butter zerlassen. Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Brokkoliröschen im kochenden Salzwasser in 4-6min. bissfest kochen, herausnehmen und in der Mandelbutter schwenken, nach Belieben pfeffern und sofort servieren.

## → AUSTERNPILZE MIT EI

**Zutaten (für 2 Pers.):** 250g gemischte Austernpilze, 1 Bund Petersilie, 4Eier, 2EI. Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 3EI. Butter.

**Zubereitung:** Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Eier mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und 8-10min. mit dünsten, bis diese gar sind. Dann die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei über die Pilze gießen, stocken lassen und das Omelette sofort servieren. Dazu passen Blattsalate.

## → STEAK AUF

### GERÖSTETEN AUSTERNPILZEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 600g Rinderhüfte, 600g Austernpilze, Salz fein, Pfeffer schwarz gemahlen, 4EI. Sonnenblumenöl, 4EI. Preiselbeeren,

**Zubereitung:** Die Steaks waschen, trocken tupfen und zum anbraten bereitstellen. Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Öl beidseitig zum gewünschten Gargrad braten. In einer Pfanne die Austernpilze mit wenig Öl scharf anbraten, dabei kräftig Farbe nehmen lassen. Die Austernpilze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und auf gewärmten Tellern anrichten. Das Steak in Scheiben aufschneiden, zu den Austernpilzen anrichten und das Gericht mit einigen Preiselbeeren dekoriert servieren.

## → MOZZARELLA-TOMATEN- KARTOFFELPFANNE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 6EI. Olivenöl, 800g Kartoffeln, 4 Fleischtomaten, 300g Mozzarella, 250ml Sahne, eine Handvoll frische Basilikumblätter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit Salz und Pfeffer dazugeben und etwa 10min. in geschlossener Pfanne braten. Dabei gelegentlich schwenken. Die Tomaten und den Käse in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sahne zu den Kartoffeln geben. Bei geringer Hitze weitere 10 Minuten garen. Mit dem feingehackten Basilikum überstreut servieren

Einen guten Appetit wünscht Ihnen das Team der  
GemüseKiste!