



## → BERGKÄSE MIT MANGO UND RUCOLA

**Zutaten (für 4 Pers.):** 250g Bergkäse, 1 Mango, 1EI. Riesling, 1Tl. Weißweinessig, 1Pr. Salz, 1Pr. Zucker, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Päckchen Rucola

**Zubereitung:** Mango mit einem Sparschäler schälen, Fruchtfleisch rechts und links vom Stein schneiden. Mango in feine Stifte schneiden, mit Wein, Essig, Honig und einer Prise Salz marinieren. Bergkäse in ebenso große Stifte schneiden und mit der Mango vermischen. Den Salat mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit reichlich Rucola bestreuen. Sofort servieren.

## → RUCOLASALAT MIT PAPRIKA UND WALNÜSSEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 125g Rucola, 1/4 Paprikaschote, rot, 1/4 Paprikaschote, gelb, 1/4 Paprikaschote, grün, 1/4 Paprikaschote, orange, 125g Shiitakepilze, 12 Walnusskerne, 250ml Balsamicodressing (Balsamicodressing: 6 Teile Balsamicoessig, 3 Teile Olivenöl, 1 Teil Senf, 1 Teil Honig, Salz und Pfeffer)

Die Nüsse in einer trockenen Pfanne ca. 4min. rösten. Dann sofort aus der Pfanne nehmen, um ein Verbrennen zu verhindern. Rucola waschen, verlesen, schleudern und dreimal der Länge nach durchschneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren und den Stielansatz herausdrehen. Die einzelnen Segmente an den weißen Wänden herausschneiden. Dann die Schoten fein hobeln. Die Pilze abbrausen und fein hobeln. Zuerst Rucola auf einer Platte anrichten, dann die Pilzscheiben darauf verteilen und nun die Paprikastreifen darüber streuen. Dann die Nüsse darüber verteilen. Alles mit dem Balsamicodressing nappieren und servieren.

## → WÜRZIGER PASTINAKENSALAT

**Zutaten (für 4 Pers.):** 500g Pastinaken, 1säuerlicher Apfel, je 1 Prise Ingwer, Muskat und Salz, je 2-3EI. Apfelessig, Öl und Honig

**Zubereitung:** Die Pastinaken gründlich waschen und fein raspeln. Den ungeschälten Apfel grob raspeln und mit den Pastinaken mischen. Für die Soße den Essig mit dem Öl, den Gewürzen und dem Honig gut verrühren. Das Ganze über die Pastinaken geben, gut mischen und ca. 1Std. durchziehen lassen.

**Tipp:** Pastinaken lassen sich ähnlich wie Möhren verwenden, roh oder gekocht. Auch gemischt mit Möhren schmecken sie sehr

## → KÜRBISREMESUPPE MIT PASTINAKEN, KOKOSMILCH UND INGWER

**Zutaten (für 4 Pers.):** 800g Hokkaido mit Schale; entkernt und grob gewürfelt, 200g Pastinaken, geschält und grob gewürfelt, 1 Zwiebel, klein gewürfelt, 2 Stangen Staudensellerie, klein gewürfelt, 3 Zehen Knoblauch, geschält und klein gehackt, 5cm Ingwer, gerieben, 1 kleine Chilischote, in feine Streifen geschnitten, 600ml Gemüsebrühe, 500ml Kokosmilch, 2EI. Sojasauce, Saft von einer Limette, 1/2Bd. Koriandergrün, 3EI. Öl, etwas Chilipulver, zum Garnieren

**Zubereitung:** Die Kürbis- und Pastinakenwürfel im Dampfgarer bei 100°C 20min. garen (ersatzweise im Backofen mit etwas Öl vermischt bei 170°C Umluft ca. 15min.). In der Zwischenzeit vom Koriander die Stängel extra abschneiden und klein hacken, Blätter aufheben.

Den zerkleinerten Knoblauch, Ingwer und Chilischote im Mörser zu grober Paste verarbeiten und mit den klein gehackten Korianderstielen vermischen. Diese Paste in einem Topf bei mittlerer Hitze im heißen Öl ca. 2min anbraten. Die klein geschnittene Zwiebel und den Sellerie dazugeben und wieder kurz anbraten, mit etwas Brühe ablöschen und bei geringer Hitze ca. 5min garen. Die restliche Brühe und die Kokosmilch dazugeben, kurz aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze und geschlossenem Topf nochmals 10min köcheln lassen. Würzen mit der Fischsoße. Etwa die Hälfte der Zwiebel- und Selleriewürfel ausschöpfen und beiseite stellen. Den fertig gegarten Kürbis und Pastinaken zur Suppe geben und alles pürieren. Die Zwiebel- und Selleriewürfel wieder zufügen, ebenso den Saft der Limette und die zerhackten Korianderblätter. Die Cremesuppe in Schalen oder Suppenteller füllen und mit einer Prise Chilipulver und/oder Korianderblättchen garnieren.

## → RISOTTO MIT SHIITAKEPILZEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 500ml warme Fleischbrühe, 200g Risottoreis, 50g Parmesan, 2EI. Öl oder Butter, 150ml herber Weißwein, 250g frische Shiitakepilze, 1 Schalotte oder Zwiebel

**Zubereitung:** Shiitake in Streifen schneiden, Schalotte oder Zwiebel fein hacken In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotte 1-2min. darin dünsten; Reis beifügen und glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach Fleischbrühe unter ständigem Rühren zugeben. Wenn das Gericht fertig ist, Parmesan dazugeben und sofort servieren.

## → KARTOFFELPUFFER MIT MANGOLD

**Zutaten (für 4 Pers.):** 1kg Kartoffeln, 700g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1EI. Mehl 550er, 2EI. Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl

**Zubereitung:** Mangold waschen, in leicht gesalzenem Wasser kurz überkochen, abseihen, abschrecken und gut ausdrücken, fein schneiden. Zwiebel fein hacken, Kartoffeln schälen und roh reiben, auch ein wenig ausdrücken. In eine Schüssel Kartoffel, Mehl, Ei, Mangold, Sauerrahm und Zwiebeln geben, salzen und pfeffern. Knoblauch zerdrücken und unter die Masse mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse flache Laibchen formen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit Salat servieren.

## → BANDNUDELN MIT RUCCOLA UND PARMESAN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 500g Bandnudeln, 125g Rucola, 3EI. Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4EI. gehobelter Parmesan, 12 Scheiben dünn geschnittener Rohschinken, Salz und frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitung:** Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen, abseihen. In der Zwischenzeit 1EI. Öl in der Pfanne erhitzen, den Schinken darin knusprig braten, herausnehmen und beiseite geben. 2EI. Öl in die Pfanne geben, den blättrig geschnittenen Knoblauch darin hell anbraten, Rucola beigegeben, die Pfanne regelmäßig schwenken, bis der Rucola nach ca. 2min. weich ist, salzen und pfeffern. Bandnudeln dazugeben, durchmischen und mit gehobelem Parmesan, Schinken und ein paar frischen Rucoblättern servieren.

EINEN GUTEN APPETIT!!!

Einfach bestellen: 24 Stunden am Tag – 7 Tage die Woche

[www.gemuesekiste.com](http://www.gemuesekiste.com)