



→ BROKKOLI - SCHICHTSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 400g Brokkoli, 400g Eiertomaten, 3 Stiele Basilikum, 3 Stiele Thymian, 1Bd. Petersilie, 2 Eier, 150g Creme fraiche, 3El. Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Eier hart kochen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in wenig Salzwasser ca. 3min. blanchieren. Abtropfen lassen, das Wasser auffangen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in 0,5cm-dicke Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, einige für die Dekoration zurücklegen und den Rest fein hacken. Die Eier mit der Creme fraîche und dem Zitronensaft pürieren, etwas Garflüssigkeit vom Brokkoli zufügen. Die Kräuter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brokkoliröschen und die Tomatenscheiben in eine flache Schüssel (Auflaufform) in Längsreihen schichten, dabei zwischen jede Schicht etwas von der Kräutercreme geben. Die restliche Sauce auf dem Salat verteilen und mit Kräutern dekorieren.

→ BROKKOLI - RICOTTASTRUDEL

Zutaten: 150g Ricotta, 500g Brokkoli, 200g Mehl, 2 Eier, 1/10l Wasser, 30g Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Das Mehl mit 20g Butter und lauwarmem Wasser zu einem Teig verkneten, mit 10g Butter bestreichen und 1/2Std. ruhen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Tuch ausrollen oder ziehen, den Ricotta würzen und auf den Teig streichen, die aufgetauten klein geschnittenen Brokkoliröschen darauf verteilen, nun das Ganze zusammenrollen und die Kanten fest verschließen. Auf ein bemehltes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen, im Ofen bei 180°C ca. 25min. backen, lauwarm servieren

→ SCHWEINEFILETSTEAK MIT BROKKOLI

Zutaten (für 4 Pers.): 200g Schweinefilet, 400g Brokkoli, 150g Möhren, 3Tl. Öl, 1/2Tasse Gemüsebrühe, etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 Baguettebrötchen, 2 Strauchtomaten, 4 Scheiben einer Salatgurke, etwas Zitronensaft

Zubereitung: Das Schweinefilet kalt abspülen und trocken tupfen. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Die Möhren putzen und klein schneiden. Die Salatgurke schälen und 4 Scheiben davon abraspeln. Die Tomaten 1min. in kochendes Wasser legen. Danach abschrecken, häuten und in Scheiben schneiden. Das Schweinefilet in heißem Öl ringsum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen - evtl. 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Das Gemüse in der Gemüsebrühe ca. 5-7min. garen, zum Schluss die Gurkenscheiben und die Tomatenscheiben hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem flachen Teller anrichten. Das Schweinefilet in Medallions teilen und auf dem Gemüse drapieren. Jeweils 1 Baguettebrötchen auf den Tellerrand legen und servieren.

→ CURRY-GEMÜSE-EINTOPF

Zutaten (für 4 Pers.): 250g Möhren, 1 kleine Blumenkohl, 250g Porree, 500g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3El. Öl, 3El. Currypulver, mild, 800ml Gemüsebrühe, 1Pr. Salz, 1Pr. Pfeffer, 1Pr. Chilipulver, 100g Schmand, 1El. Mehl, 150g Vollmilchjoghurt, 1El. Zitronensaft, 1Pr. Zucker, 2Msp. Kreuzkümmelpulver, 4El. Petersilie, glatt

Zubereitung: Möhren schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Porree putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einem breiten Topf im heißen Öl die Zwiebeln und Knoblauch anbraten. 2El. Curry kurz mitrösten. Mit der Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Schmand und Mehl verrühren. Gemüse dazugeben, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 bis 20min. garen. Inzwischen Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker, Chili, Kreuzkümmel und Petersilie (gehackt) verrühren. Eintopf mit dem restlichen Curry nachwürzen, evtl. nochmal abschmecken und mit dem Joghurt dip servieren.

→ GESCHNETZELTES IN PORREE-RAHMSOÛE

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Geschnetzeltes vom Schwein oder Pute, Öl, Salz, Pfeffer, 1 Stange Porree, 300ml Gemüsebrühe, 100ml Milch, etwas Mehl, etwas Milch, 1/2 Becher Schmand

Zubereitung: Porree längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Porree in ein Sieb geben, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Porree zum Fleisch geben und kurz mit braten. Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und ca. 5min. köcheln lassen. 100ml Milch dazugeben und aufkochen lassen. Etwas Mehl mit etwas Milch verrühren und die Soße damit andicken. Schmand unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ POSTELEINSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 200g Postelein-Blätter, 2 mittelgroße Pastinaken, 1 große Möhre, 1 – 2 milde Spitzpaprika, rot; 1-2 Zitronen, 8El. Apelessig, 2Pr. Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Muskatnuß frisch gerieben, 1Pr. Piment, 1 Stückchen frischer Parmigiano-Käse am Stück, 16 Dattel- oder Cocktailtomaten, Olivenöl

Zubereitung: Posteleinsalat kurz in kaltem Wasser waschen, sehr gut trocken schleudern. Pastinaken und Möhre in kleine Stifte schneiden, oder einfach in Scheiben und die dann vierteln. Spitzpaprika in kleine Würfel schneiden, dabei Kerne und weiße Sehnen entfernen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen, Olivenöl hinzufügen, erhitzen, in das heiße Öl die gestiefelten Pastinaken und Möhren geben, bei großer Hitze 2-3min. rühren (Holzlöffel!) und dann beiseite stellen. Den Salat mit den Paprikawürfeln vermengen, Olivenöl, gepresste Zitrone, Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Piment vorsichtig unterheben. In der Mitte einer ovalen weißen Schale arrangieren. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf den Salat drapieren. Die Datteltomaten halbieren und dann kurz bei großer Hitze in der Pfanne anschmoren (1 min.), pfeffern, frisch gerieben Parmesankäse über die Tomaten geben, diese am Rand des Salates rundherum platzieren, dünne Zitronenschreiben dekorativ auflegen und sofort mit ofenwarmen Baguette oder Pide servieren. Dazu ein kräftiger roter Landwein!

Das Team der GemüseKiste wünscht Ihnen

Ein wunderschönes Jahr 2010!