

Überbackener Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen: 500 g Kohlrabi, 80 g geriebener Käse (Hartkäse), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 40 g Sahne, Salz, Pfeffer, 8 Blätter Salbei, 2 Tomaten in Scheiben geschnitten, 1 EL Weißwein, ggf. 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Im Dampfgarer 6-8 Min garen oder in der Gemüsebrühe bissfest dünsten. Die Kohlrabischeiben auf ein geöltes Backblech legen, mit Tomatenscheiben belegen und mit Salz bestreuen. Den geriebenen Käse mit Sahne, Wein, gepresstem Knoblauch und Pfeffer vermischen. Die Salbeiblätter auf die Tomatenscheiben legen und die Käsemasse darüber verteilen. Bei 180° C ca. 20 Min backen. Schmeckt sehr lecker als vegetarisches Gericht mit Salat und Brot nach Wahl oder auch zu Fleischgerichten.

Spaghetti Carbonara mit Fenchel

Zutaten für 4 Personen: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Fenchelknollen (ca. 800 g), 2 EL Pflanzenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Pr. Anis, 1 Glas (350 g) weiße Bohnen im Glas (Art.-Nr.: 141105), 30 g Hefeflocken, 1 TL Roter Curry (Art.-Nr.: 269013), 1 TL scharfer Senf, 3 EL Zitronensaft, 250 ml Haferdrink ungesüßt, 500 g Pasta, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Die Fenchelknollen waschen und das feine Fenchelgrün zur Seite legen. Die harten Stängel abschneiden, den Fenchel halbieren und den festen Strunk keilförmig ausschneiden, dann den Fenchel fein aufschneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz andünsten. Den aufgeschnittenen Fenchel dazu geben und rund 3 Min anbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Fenchel mit Salz, Pfeffer und Anis würzen und weiter köcheln lassen (der Fenchel sollte aber noch ein wenig "Biss" haben). Fenchel vom Herd nehmen und 1/3 des angebratenen Fenchels zur Seite stellen. Dieser wird zum Schluss unter die Pasta gehoben. Die restlichen

2/3 des angebratenen Fenchels in einen Mixer geben. Die weißen gekochten Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls in den Mixer geben. 30 g Hefeflocken mit Senf und dem Currypulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, sowie den Haferdrink dazu geben und alles zu einer feinen Soße pürieren. Die Nudelsonne mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Die Fenchelsonne in einer Pfanne erwärmen und die Nudeln unterheben. Warm servieren.

Gedeckter Birnenkuchen

Zutaten für 12 Stücke: für den Mürbeteig: 300 g Dinkelmehl (Typ 630), 1 TL Weinsteinbackpulver, 150 g Butter, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Ei, Salz, Puderzucker, Nudelholz, Springform; für die Füllung: 1 kg Birnen, 75 g Zucker, 1/2 TL frisch gehackter Ingwer, 1 TL Zimt, 75 g gehackte Mandeln, 100 g Rosinen, Zitronensaft

Zubereitung: Für den Mürbeteig Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und Ei hinzugeben. Alles zu einem Teig verkneten und eine Stunde kalt stellen. Danach die Hälfte des Mürbeteigs mit einem Nudelholz ausrollen und den Boden der Springform damit belegen. Die Seiten zu einem etwa 3 cm hohen Rand formen. Alles fest andrücken. Für die Füllung die Birnen waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in kleine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zucker, Galgant, Zimt, Mandeln, Rosinen und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben und alles gut vermischen. Die Füllung gleichmäßig auf dem Mürbeteigboden verteilen. Die andere Teighälfte mit dem Nudelholz zu einem Deckblatt in Größe der Springform ausrollen und locker auf die Füllung legen. Den Rand leicht andrücken. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft) 50 Min backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Rezept der Woche: Fenchel-Strudel mit Schafskäsecreme

Zutaten für 2-3 Personen: 1 Schafskäse 200 g, 100 g Naturjoghurt 3,5 %, 2 kleine Fenchel, 1 Blätterteig, 1 kleine Zucchini, Pfeffer und Salz, 1 frische Zitrone

Zubereitung: Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Min liegen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Zucchini und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer verfeinern. Die Käsecreme auf dem Blätterteig verstreichen, mit den Zucchinischnitten und dem Fenchel belegen. Das Gemüse leicht salzen und den Blätterteig an den Seiten einschlagen und straff aufrollen. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C für 25 Min goldbraun backen. Den fertigen Strudel mit frischem Fenchelgrün garnieren und genießen.



Foto: Kim Liza