

Rezept der Woche: Risotto mit Rübchen und Salbeibutter Couscous



Zutaten für 2-3 Personen: 250 g Risotto Reis (Art.Nr.: 405730), 2-3 violette Rübchen (ca. 400 g), 1 Bund Salbei, 2 EL Butter, 65 ml Soja Sahne (Art.Nr.: 38985) oder normale Sahne, 100 g Berghäse, 500 ml Gemüsebrühe, 50 g Pinienkerne, 1 Zitrone, 1 Zwiebel, Olivenöl, Salz

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte fein hacken und mit Salz und etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Den Reis hinzugeben und kurz mit anbraten. Nach einiger Zeit mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und für 50-60 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und gegebenenfalls Flüssigkeit zufügen. Die letzten 10 Minuten die Hitze abstellen, die Sahne hinzufügen, gut umrühren und den Reis ziehen lassen. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Rübchen gründlich waschen und in mundgerechte Würfel schneiden, anschließend in Wasser oder einem Dampfgarer bissfest garen. In einer Pfanne ohne Öl zunächst die **Pinienkerne** anrösten. Die Kerne beiseite stellen und in der noch heißen Pfanne die gewürfelten Rübchen mit Butter und **Salbei** knusprig anbraten. Das Risotto auf Tellern verteilen und die **Rübchen** samt Salbeibutter darüber geben. Etwas Käse darüber reiben und mit einigen Pinienkernen garnieren und genießen.



Foto: Kim Liza

Rustikaler Eintopf mit Süßkartoffeln und Weißkohl

Zutaten für 4 Personen: 1 Weißkohl, 500 g Süßkartoffeln, 1 Kartoffel, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Prise Chiliflocken, 1 EL gemahlenen Koriander, 2 TL Ingwer, 2 TL Kurkuma, 1 Prise Zimt, 1 Prise Cayennepfeffer, 450 ml passierte Tomaten, 2 Äpfel, bei Bedarf 50 g getrocknete und gehackte Aprikosen, 50 g Cashewkerne, 6 EL frischer und gehackter Koriander

Zubereitung: Weißkohl putzen und in feine Scheiben schneiden. Alle Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. **Äpfel** entkernen und fein würfeln. In einer großen Pfanne oder einem großen Topf das Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Chiliflocken, gemahlenen Koriander, Ingwer, Kurkuma, Zimt und Cayennepfeffer unterrühren und 2 Minuten mit anbraten. Kartoffeln, passierte **Tomaten**, Apfelwürfel und 350 ml Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze auf niedrige Stufe stellen und den Eintopf ohne Deckel 5 Minuten köcheln lassen.

Weißkohl, Süßkartoffeln und die getrockneten Aprikosen hinzugeben und weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Süßkartoffeln gar sind. Mit Cashewkernen und Koriander bestreut servieren. Dieser Eintopf schmeckt auch sehr gut mit einer deftigen Einlage. Wählen Sie ganz nach Belieben geschnittene Räucherlinge Art.Nr.: 161142, Wiener Würstchen Art.Nr.: 19290 oder Kochmettenden Art.Nr.: 19296 oder als vegetarische Variante Vegetarische Würstchen Art.Nr.: 162086.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Gebackene Navettrübchen mit Sesamkruste



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Navettrübchen, 1 ½ EL Olivenöl, Salz, 1 Bund Schnittlauch, 1 Eiweiß, 20 g Sesamsaat, 1 EL Semmelbrösel, 150 g Chicoree, 1 EL weißer Balsamessig, Pfeffer, ggf. etwas Zucker oder Ahornsirup

Zubereitung: Navettrübchen schälen und waagrecht halbieren. Eine Auflaufform mit etwas Öl bestreichen und **Navettrübchen** darin ziegelförmig schichten, mit Salz bestreuen. Form mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten garen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Eier trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz steifschlagen. Sesam, **Schnittlauch** und Semmelbrösel unterheben. Masse auf den vorgebackenen Navettrübchen verteilen. Navettrübchen wieder in den Ofen geben und weitere 10 bis 15 Minuten bei gleicher Temperatur überbacken. Inzwischen den **Chicoree** waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und restliches Öl zu einer Vinaigrette verrühren und ggf. mit etwas Zucker abschmecken. Salat mit der Vinaigrette vermischen und auf 4 Teller verteilen. Die überbackenen Navettrübchen darauf anrichten.

Chicoree - Apfelsalat



Zutaten: 300 g Chicoree, 300 g Apfel Altländer Pfannkuchenapfel –schön rotbackig, ½ Becher Schmand, ½ Joghurt, 1,5 %, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 2 TL Kräuter der Saison, 1 Zitrone, 16 Walnüsse oder Cashewkerne

Zubereitung: Joghurt und Sauerrahm verrühren und mit dem Honig, Senf, Kräutern, dem Salz und dem Zitronensaft eine Salatsoße zubereiten. Den Chicoree in 0,5 cm breite Streifen schneiden und dann waschen. Die Äpfel waschen und mit der Schale fein würfeln. Beides mit der Salatsoße verrühren.