

Chinakohlsalat mit Mandarinen



Zutaten für 4 Personen: ½ Chinakohl, 2 Mandarinen, 200 g Joghurt, 1-2 EL Zitronensaft, ½ TL Rohrohrzucker oder Honig, 1 Prise Salz, Pfeffer
Zubereitung: Die äußeren Blätter und den Strunk vom Chinakohl entfernen. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Streifen waschen und in der Salatschleuder trockenschleudern. Die Mandarinen in Stücke schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Rohrohrzucker Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles cremig rühren, abschmecken und den Chinakohl und die Mandarinen unter das Dressing heben.

Kartoffelgratin mit Pilzen und Schnittlauch



Zutaten für 4 Personen: 500 g festkochende Kartoffeln, 200 g Pilze, 2 Knoblauchzehen, ½ Becher süße Sahne, ½ Becher Crème fraîche, 150 g EL geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Butter, ½ Bd. Schnittlauch
Zubereitung: Eine flache, feuerfeste Form mit Butter einstreichen und mit dem gehackten Knoblauch bestreuen. Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Hälfte Kartoffeln dachziegelartig auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze nur grob abreiben und in feine Scheiben schneiden und auf die Kartoffeln geben und würzen. Sahne und Crème fraîche mit Wasser verrühren und über die Kartoffeln geben. Den Käse darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 130 °C 60 Min backen. Dazu passt prima ein frischer Feldsalat.

Lasagne mit Spitzkohl-Möhren



Zutaten für 4 Personen: 1 Spitzkohl, 500 g Möhren, 1 TL getrockneten Salbei, 1 Knoblauchzehe, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 2 EL Mehl, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 250 g Lasagneplatten, 2 EL geriebener Parmesan, 4 EL geriebener Käse (Gouda), Muskat
Zubereitung: Den Spitzkohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl und Möhren 2 Min in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen.

Gemüse mit Knoblauch und Salbei 5 Min in der Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Für die Sauce die Butter schmelzen, nach und nach das Mehl einrühren. Anschließend vorsichtig und unter Rühren die Brühe zugeben. Cremig einkochen lassen, die Sahne zugeben, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Lasagneplatten unbedingt in Salzwasser vorkochen. Lasagneform mit Butter fetten, abwechselnd mit Nudelplatten, Gemüse und Sauce füllen. Unbedingt mit Sauce abschließen. Mit den beiden Käsesorten bestreuen, etwas Salbei zur Garnitur drüber streuen (gerne auch frische Salbeiblätter). Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 45 Min backen.

Schwarzwurzel-Pfannkuchen



Zutaten für zwei Personen: 300 g Schwarzwurzeln, 3 EL Zitronensaft, 10 g getrocknete Tomaten, Salz, Olivenöl, 1 EL Haselnusskerne, 50 g Radicchio, 1 EL Balsamico Essig, Pfeffer, Zucker, 1 Ei, 2 EL Sonnenblumenöl, 10 g Butter, 5 Stiele Thymian, 50 g Parmesan
Zubereitung: Die Schwarzwurzeln putzen, waschen, sorgfältig schälen (am besten mit Gummihandschuhen arbeiten), halbieren und in einen Topf mit Salzwasser und Zitronensaft legen. Die Schwarzwurzeln aufkochen, die Hitze etwas reduzieren und die Wurzeln 10 Min bei mittlerer Hitze bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, abschrecken, sehr gut abtropfen lassen und die Tomaten fein schneiden. Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Haselnüsse fein hacken, das Olivenöl mit Balsamico, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Eigelb und Eiweiß trennen, Eiweiß halt stellen. Mehl mit Milch, Eigelb und 1 Prise Salz verrühren. Dann das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Pfannkuchenteig heben. Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne (18 cm Ø) erhitzen. Schwarzwurzeln darin 5 Min rundum goldbraun anbraten und Tomaten und Thymian zugeben. Den Teig über die Wurzeln in die Pfanne geben und stocken lassen. Den Pfannkuchen auf dem Herd bei schwacher Hitze (Stufe 1) ruhen lassen. Pfannkuchen umgekehrt auf einen Teller stürzen. Radicchio und Nüsse mit der Vinaigrette mischen und auf dem Pfannkuchen anrichten. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Rezept der Woche: Schwarzwurzel-Tarte mit Cashew-Sahne



Zutaten: Für die Sahne: 50 g Cashews, 90 ml Wasser; Für den Boden: 100 g Haferflocken glutenfrei, 70 g Kichererbsenmehl, 2 EL Stärke, 4 EL Kokosfett, 3 EL gemahlene Mandeln, Salz, 50 ml kaltes Wasser; Für die Füllung: 3 Eier, die Hälfte der Cashew-Sahne, 1/2 Bund Petersilie, ca. 400 g Schwarzwurzeln, 1/2 Zwiebel, 1/2 Schaf-Feta mit Kräuter-Marinade Art.-Nr. 335139, 1 Zitrone, Salz und Pfeffer

Zubereitung: ACHTUNG: Die Cashew-Nüsse über Nacht in Wasser einweichen. Für den Boden alle Zutaten miteinander vermengen und mindestens 30 Min in den Kühlschrank stellen. Nach dem Ruhen ist der Teig aufgequollen und evtl. muss noch Wasser vor der weiteren Verarbeitung hinzugefügt werden. Eine Tarte-Form einfetten und mit dem Teig auskleiden, gut festdrücken, besonders an den Rändern. Den Boden für 12 Min bei 200 °C Umluft im Ofen backen. Die Schwarzwurzeln mit Einweghandschuhen (auf Grund des austretenden, färbenden Saftes) schälen und der Länge nach halbieren. Mit dem Saft einer halben Zitrone in Wasser legen, um das Verfärben zu verhindern. Anschließend die Schwarzwurzeln abtropfen lassen und auf dem Tarte-Boden verteilen. Dann die Zwiebel schälen, kleinschneiden und den halben Feta fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Die eingeweichten Cashew-Nüsse abgießen, mit 90 ml frischem Wasser in einen Standmixer geben und gründlich mixen bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Die Hälfte der Sahne mit den Eiern, der gehackten Petersilie, Saft der halben Zitrone, Salz und Pfeffer vermischen. Die Zwiebel-Feta-Mischung hineingeben und alles über der Tarte verteilen. Diese bei 160 °C Ober- und Unterhitze 30 Min backen.



Foto: Kim Liza