

Spaghetti mit Kohlrabi-Pesto



Zutaten für 2 Personen: 250 g Spaghetti, 3 Möhren, 1 Kohlrabi mit Grün, Olivenöl, 1 Schalotte, 6 EL Kürbiskerne, 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, Salz, frischer Parmesan n. B., 1 Zitrone
Zubereitung: Die Schalotte hacken, Kohlrabi und Möhren schälen und klein würfeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Kohlrabiblätter (ca. 5-6) waschen und mit Öl, Kürbiskernen, Gewürzen und Parmesan nach Belieben in einen Mixer geben. Hier ein fein püriertes, cremiges Pesto herstellen. Dieses mit einem Spritzer Zitrone abschmecken. Nudeln aufsetzen und al dente kochen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten, Möhren- und Kohlrabiwürfel hinzugeben. Spaghetti bis auf einen kleinen Rest Kochwasser abgießen und diese mit dem stärkehaltigen Wasser, sowie einigen Löffeln des Pestos hineingeben.

Kohlrabi im Kokosmantel auf Salat



Zutaten für 4 Personen: 100 g Posteleinsalat, 1/2 Salatkopf, 1 Bd. Schnittlauch, 1 Bd. Petersilie, 1 Kohlrabi, 1-2 Eier, 1 EL Mehl, 2 EL Kokosraspeln, Bratöl; für die Salatsauce: 4 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, 1 TL Honig, Pfeffer, Salz, ggf. Minzeblätter
Zubereitung: Die Salate waschen, bissgerecht zerkleinern. Die Kräuter waschen, hacken und alles in einer großen Salatschüssel miteinander vermischen. Kohlrabi schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren. Kohlrabi etwas salzen, im verquirlten Ei tränken, im Mehl und den Kokosraspeln wälzen und langsam im Bratöl von beiden Seiten goldbraun braten. Salatsauce zubereiten, über den Salat geben, alles auf Tellern anrichten und mit Minze garniert und servieren.

Birnen-Pancakes



Zutaten für 4 Personen: 300 g Buchweizenmehl, 2 Eier, 250 ml Sahne, 350 ml Mineralwasser, 75 g Haselnüsse, 2 Birnen, 2 EL Vollrohrzucker, Zimt
Zubereitung: Buchweizenmehl, Eier, Sahne und Mineralwasser zu einem Teig verrühren, 15 bis 20 Min quellen lassen. Die Haselnüsse nicht zu grob hacken, die Birnen in den Teig raspeln und die Nüsse dazugeben. Mit Zimt kräftig würzen. In einer Pfanne ausbacken.
Tipp: Wenn die Birnen sehr saftig sind, sollten Sie weniger Mineralwasser nehmen und erst nach dem Ausquellen Flüssigkeit wie gewünscht zufügen. Mit Vollrohrzucker bestreut servieren. Info.: Buchweizen ist glutenfrei, man kann aber auch Dinkel- oder Weizenvollkornmehl verwenden oder eine Mischung aus allen Sorten.

Kartoffelauflauf mit herbstlichem Gemüse



Zutaten für 4 Portionen: 2 Stangen Porree, 4 große Kartoffeln, 2 Petersilienwurzeln, 3 Möhren, 200 g Crème fraîche, 150 ml Milch, 100 ml Sahne, 1 Knoblauchzehe, etwas Muskat, Pfeffer, Salz, 150 g Käse, 100 g Butter
Zubereitung: Den Porree waschen, in feine Ringe schneiden und in einer gebutterten Auflaufform verteilen. Karotten, Petersilienwurzeln, Möhren und Kartoffeln in dünne (halbe) Scheiben schneiden und zuerst Karotten-, dann Petersilienwurzel- und zuletzt Kartoffelscheiben in der Form verteilen. Crème fraîche, Milch, gehackten Knoblauch und Gewürze gut verrühren und über das Gemüse gießen. Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft zuerst 25 Min backen, dann den geriebenen Käse darüber verteilen und 30 Min überbacken. Im ausgeschalteten Ofen noch 10 Min ziehen lassen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Radicchio-Ricotta-Pasta mit Rote Bete



Zutaten für 2-3 Personen:

300 g Oro Bio Maccheroni Rigati (Art.-Nr. 103452), 2 EL Olivenöl, 1 Rote Bete, 1 kleiner Radicchio, 1 Glas Kichererbsen (350 g), 1 rote Zwiebel, 3 EL Ricotta, Pfeffer, Salz, Spritzer Zitronensaft, 1 handvoll Postelein

Zubereitung:

Rote Bete und Radicchio waschen. Rote Bete und Zwiebel schälen und fein würfeln. Radicchio in feine Streifen schneiden. Nudeln in reichlich Wasser mit etwas Salz 10 Min kochen. Beim Abgießen der Pasta etwas Kochwasser zurückbehalten. In einer Pfanne Öl erhitzen, darin zunächst die Zwiebelwürfel dünsten. Dann die Rote Bete hinzugeben und 3-4 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Die Kichererbsen und den Radicchio beifügen und die Pasta mit dem Rest Kochwasser in die Pfanne geben. Zuletzt Ricotta einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Postelein waschen und mit einigen Spritzern Zitronensaft anmachen. Pasta auf Teller geben, etwas Postelein als Beilage an den Tellerrand legen und servieren.



Foto: Kim Liza