

Pastinakengratin



Zutaten für 2 Personen: 250 g Pastinaken, 1 grüne Peperoni, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 50 ml Milch, 4 Eier, 70 g Parmesan (gerieben), Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 TL Zucker, 40 g Butter (flüssig)
Zubereitung: Pastinaken schälen und grob raffeln (Bircherraffel). Peperoni halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Milch, Eier und Käse verquirlen, würzen und mit dem Gemüse vermengen. Flüssige Butter unterrühren. Die Masse in eine gefettete Auflaufform oder Förmchen füllen und bei 180 °C ca. 50 Min backen, bis sie gestockt ist. Warm mit Salat servieren.

Fruchtig-deftiges Ofengemüse mit Weißkohl und Apfel



Zutaten für 4 Personen: 800 g festkochende Kartoffeln, 800 g Weißkohl, 2 säuerliche Äpfel, 5 EL Olivenöl, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Honig oder Ahornsirup, 1 TL Senf, 0,5 TL Kümmel (optional), 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft, frischer Thymian oder Petersilie
Zubereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und 20 Min backen. Weißkohl putzen, Strunk entfernen und grob schneiden. Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Mit restlichem Öl, Honig oder Ahornsirup, Senf, Kümmel, Salz und Pfeffer mischen. Nach 20 Min zum Blech geben und weitere 25 Min backen. Mit Essig oder Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern bestreuen. Gesamtzeit ca. 50 Min.

Fruchtige Postelein-Salatsauce



Zutaten für 4 Personen: 3 EL Apfelessig, 2 EL Orangensaft (frisch gepresst), 1 TL Honig, 5 EL Olivenöl oder Walnussöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Schalotte (fein gehackt, optional), Zitronenschale (optional)
Zubereitung: Apfelessig, Orangensaft und Honig verrühren. Öl langsam unterrühren, bis eine Emulsion entsteht. Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Optional Schalotte oder Zitronenschale unterheben. Über gewaschenen Postelein geben und vorsichtig vermengen. Zubereitungszeit ca. 10 Min.

Ofenfrüchte aus Äpfeln und Birnen mit Zimt und Honig



Zutaten für 4 Personen: 2 Äpfel, 2 Birnen, 2 EL Honig, 1 TL Zimt, 1 Prise Muskatnuss, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Walnüsse oder Mandeln (gehackt), Vanillejoghurt oder Vanilleeis (optional)
Zubereitung: Äpfel und Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Honig, Zimt, Muskatnuss und Zitronensaft vermengen. In eine gefettete Form geben und bei 180 °C 20 Min backen, nach 10 Min wenden. Mit Nüssen bestreuen und warm servieren. Optional mit Vanillejoghurt oder -eis reichen.



Rezept der Woche: Shepherd's Pie



Zutaten für 4 Personen: 500 g mehliges Kartoffeln, 250 ml pflanzliche Milch, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, Smokey Salt, 2 Pastinaken, 3 Möhren, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 150 g Soja-Schnetzel (grob), 3 EL Tomatenmark, 1 TL Smokey-Paprika-Gewürz, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Champignons, etwas Rosmarin, ca. 2 EL Margarine

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen und kochen, anschließend mit Milch zu einem feinen Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, Möhren und Pastinaken waschen und nach Belieben schälen, Champignons putzen, Gemüse fein würfeln, Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Möhren und Pastinaken zugeben, dann Champignons hinzufügen, mit Rosmarin, Smokey Salt und Paprikagewürz würzen, Tomatenmark und Soja-Schnetzel unterrühren, kurz schmoren und mit Gemüsebrühe ablöschen, bei geschlossenem Deckel 20 Min köcheln lassen, gegebenenfalls etwas Wasser zugeben, Füllung in eine Auflaufform geben und leicht andrücken, Püree darauf verteilen, mit einer Gabel Rillen hineindrücken, Margarine in Flöckchen daraufsetzen, bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25 Min goldbraun backen.