

Blattsalat

mit gratiniertem Ziegenkäse



Zutaten für 2 Personen: 1 Salat (z. B. Batavia, Eichblatt...), 4 Lauchzwiebeln, 1 Boskoop-Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1-2 EL Apfelessig, 4-5 EL Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer, 1 TL Honig, 2 EL Sonnenblumenkerne, 8 Scheiben Baguette, 2 Knoblauchzehen, 200 g Ziegenfrischkäse
Zubereitung: Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel waschen, achteln, entkernen, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Apfelessig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig eine cremige Sauce rühren. Zwiebeln, Apfel und Sonnenblumenkerne untermischen. Die Baguettescheiben tosten. Den Knoblauch schälen, die Zehen halbieren und jeweils eine Seite des Toasts mit der Schnittfläche einreiben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, auf die Baguettes legen und unter dem Backofengrill kurz gratinieren. Inzwischen den Salat mit der Sauce vermengen und dazu die Ziegenbaguettes servieren.

Orecchiette mit Stängelkohl



Zutaten für 2 Personen: 400 g Stängelkohl (Cime di Rapa), 180 g Orecchiette-Nudeln (Art-Nr.: 103688), 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets, 1 kleine Peperoni, 2 EL Olivenöl, Pecorino-Käse
Zubereitung: Stängelkohl säubern und die harten Blätter und Stängel entfernen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser etwa 10 Min kochen. Den Stängelkohl hinzufügen und für ein paar Min weiterkochen lassen. Die Knoblauchzehe und die Peperoni klein schneiden. Inzwischen in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Knoblauchzehe, die Peperoni und die Sardellenfilets andünsten, bis letztere sich aufgelöst haben. Jetzt die abgetropften Nudeln mit dem Stängelkohl hinzugeben, vermengen und kurz sautieren. Auf dem Servierteller mit geriebenem Pecorino-Käse bestreuen.
Achtung: Puristen aus Apulien versichern, dass für das Originalrezept kein Käse vorgesehen ist.

Möhrenpuffer

mit Mandeln und Parmesan



Zutaten für 2 Personen: 500 g Möhren, 100 g Mehl, 3 Eier, 150g Crème fraîche, 50 g frisch geriebener Parmesan, 1 EL gemahlene Mandeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL Butter
Zubereitung: Die Möhren schälen und grob raspeln. Das Mehl mit Eiern, Crème fraîche, Parmesan und Mandeln gut verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und die Möhrenraspel untermischen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und aus der Masse mit zwei Esslöffeln flache Puffer formen. Diese in der Butter ausbacken, nach 3 Min wenden und weitere 3 Min backen.

Porree-Möhren-Curry



Zutaten für 4 Personen: 1-2 Stangen Porree, 500 g Möhren, 2 EL Zitronensaft, 3 TL mittel-scharfes Currypulver, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Sojasauce, 4 EL Rapsöl, Kräutersalz, 1 TL Rohrohrzucker, 75 g Cashewkerne (geröstet und grob gehackt)
Zubereitung: Porree putzen, waschen, in ca. 7 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren. Mit der Schnittfläche auf die Arbeitsfläche drücken und in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok sehr heiß werden lassen. Porree- und Möhrenstreifen ca. 2 Min unter Wenden braten, Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Zitronensaft, Salz, Curry, Sojasauce und Zucker würzen. Mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen und servieren.
Originalrezept nach essen & trinken 9/96

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Pasta mit Spinat-Ricotta und Zucchini

Zutaten für 4 Personen: 2 Zucchini, 400 g Fusilli Vollkorn, 200 g Babyleaf-Spinat, 1 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 150 g Ricotta, 1 TL Chili, Salz, Parmesan
Zubereitung: Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne anbraten, bis die Scheiben gar sind. Pasta in Salzwasser al dente kochen. Schalotte fein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Spinat waschen und hinzugeben. Leicht salzen und bei geschlossenem Deckel einige Min garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Den Ricotta einrühren und alles in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen. Zucchini-Scheiben, Pasta und Sauce in der Pfanne zusammenfügen. Kurz schwenkend mit Chili, danach mit geriebenem Parmesan verfeinern und servieren.

