

Rezeptideen: Rübstiel, Aubergine, Tomate, Spinat

Rübstiel mit Penne, Rumpsteakstreifen und frischem Parmesan



(Als Rübstiel bezeichnet man die als Gemüse verwendeten Stiele und Blätter von Speiserüben- oder Kohlpflanzen beziehungsweise eine eigenständige, von den Rüben abstammende Varietät.)

Zutaten für 4 Personen: 500 g Rübstiel (Stielmus), 1-2 TL Salz, 500 g Penne, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Salz und Pfeffer, 350 g Rumpsteak, 200 g frischer Parmesan am Stück

Zubereitung: Den Rübstiel waschen, dicke Stängel und größere, harte Blätter entfernen. In etwa 1-2 cm große Stücke hacken. Rübstiel in kochendem Salzwasser 1-2 Min blanchieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Im selben Wasser die Nudeln bissfest garen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, Chilischoten ebenfalls fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Rübstielgemüse unterrühren und abschmecken. Das Rinderfilet trocken tupfen und in feine, kurze Streifen schneiden. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Filetstreifen unter Wenden gar braten, aber nicht zu kross. Nach dem Braten mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Nudeln abgießen, etwas Nudelwasser aufbewahren. Alles gut miteinander vermischen, falls zu trocken, eventuell noch etwas vom Nudelwasser unterrühren. Danach vorsichtig die Rumpsteakstreifen unterheben. Dann mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren.

Auberginen-Pizza mit Tomate & Mozzarella



Zutaten für 2 Personen: 3 Auberginen, 3 Strauchtomaten, 2 Mozzarella, 1 Bund Thymian, 4 EL Tomatenmark, 2 EL Oliven-

öl, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, Salz
Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Die Scheiben kreuzweise, etwa 5 mm tief mit einem Messer einschneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben. Die Auberginen mit Öl und dem Tomatenmark bestreichen, dann mit dem Knoblauch, Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Die Auberginen in eine gefettete Backform legen und 20 Min backen. Anschließend den Mozzarella grob zerpfücken und auf den Auberginen verteilen. Die Thymianzweige auf die Auberginen legen und diese erneut bei 3-4 Min im Ofen überbacken.

Spinat-Salat mit Feta und getrockneten Tomaten



Zutaten für 2 Personen: 200 g frischer Spinat, ½ Salatkopf, 1 Zitrone, 100 g Creme Fraiche, 1 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 2 TL Salz, etwas Pfeffer, 200 g Feta, einige getrocknete Tomaten, eine Handvoll Walnüsse

Zubereitung: Den Spinat und Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Aus Zitrone, Creme Fraiche, Zucker, Salz und Öl ein Dressing anrühren. Den Feta würfeln und die getrockneten Tomaten 10 Min in heißem Wasser quellen lassen. Anschließend die Tomaten fein würfeln und alle Zutaten miteinander vermengen. Durchgezogen schmeckt der Salat noch besser.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Dazu passt unser leckeres Baguette von der Kampfelder Hofbäckerei.



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Ravioli-Pfanne mit Spinat und Spargel



Zutaten für 2 Personen:

1 Packung Ricotta Ravioli (Art.-Nr. 662404), 200 g frischer Spinat, 200 g violetter oder weißer Spargel, 150 ml Hafersahne (Art.-Nr. 690309), 1 rote Zwiebel, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Spargel waschen, schälen und vom unteren Ende 1 cm abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden und in Wasser oder einem Dampfgarer bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln. Den Spinat waschen und Wasser für die Ravioli aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Salz hinzu geben und die Ravioli kochen bis sie an die Wasseroberfläche kommen. Den Spinat in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel kurz garen bis er zusammen gefallen ist. Anschließend mit der Hafersahne verfeinern, die Ravioli abgießen und in die Pfanne geben. Mit etwas Spinat garnieren und schon ist das Gericht fertig zum Servieren.

Dazu passt ein kräftiger Käse oder Parmesan.