

Rezeptideen: Buschbohnen, Pilze, Kohlrabi, Mangold

Mangoldstiele mit Kurkumacreme



Zutaten für 4 Personen: 600 g bunter Mangold, Salz, 1 EL heller Essig, 1 Ei, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, 1 TL frisch geriebener Kurkuma, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Rapsöl, 1/2 Bund Koriandergrün
Zubereitung: Die Mangoldstiele waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser mit dem Essig in 3–5 Min bissfest kochen. Das Ei mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Kurkuma verrühren. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Nach und nach das Öl dazugeben, bis eine weiche Mayonnaise entsteht. Koriander waschen, Blättchen hacken und unterrühren. Die Mangoldstreifen abtropfen lassen und mit der Kurkumacreme anrichten.

Gefüllter Kohlrabi mit frischen Pilzen



Zutaten für 4 Personen: 4 Kohlrabi, 100 g Lauchzwiebeln, 200 g Steinchampignons, 2 Knoblauchzehen, 30 g Butter, 150 ml Sahne, 2 EL frische Petersilie, 1 Scheibe Toastbrot, 100 g Gouda, 1/2 Bd. Schnittlauch, 100 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz
Zubereitung: Die Kohlrabis schälen, die kleinen Kohlrabiblättchen beiseitelegen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Kohlrabis darin zugedeckt 15 Min köcheln lassen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, das unterste Ende entfernen und dann fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln, Pilze und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Mit der Hälfte der Sahne ablöschen. Fein geschnittene Petersilie untermischen und alles bei mittlerer Hitze 5 Min mitdünsten. Von den Kohlrabis je einen Deckel abschneiden. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher bis auf einen Rand von knapp 1 cm aushöhlen. Das ausgehöhlte Kohlrabiffleisch fein würfeln. 2 EL davon unter die Pilzmasse mischen. Dann das Kohlrabigrün fein

hacken. Toastbrot in sehr feine Würfel schneiden und den Käse klein würfeln. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Pilzmasse in den Kohlrabi füllen und nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen. Die Gemüsebrühe mit der übrigen Sahne und dem restlichen ausgehöhlten Kohlrabiffleisch mischen und auf die Kohlrabis verteilen. Das Ganze im Backofen 30–35 Min backen, bis die Kohlrabis schön gebräunt sind. Den Schnittlauch waschen, gut abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden. Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Bohnen-Rindfleischetopf auf Pastabett

Zutaten für 4 Personen: 3 Rinderrouladen, 3 Zwiebeln, 750 g Buschbohnen, 1 EL Margarine, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, nach Bedarf 1 EL Weißwein oder Gemüsebrühe, 4–5 getrocknete Tomaten, 150 g Knollensellerie, 1 Stange Porree, 2–3 Zweige Bohnenkraut, 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 500 g Pasta (Farfalle Semola oder Spirelli hell)

Zubereitung: Die Zwiebeln würfeln und in der Margarine anbraten. Die Rouladen in Streifen schneiden, das Fleisch zu den Zwiebeln geben und gut anbraten, dann salzen und pfeffern. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden, dann mit zum Fleisch geben. Die Knoblauchzehe dazu pressen. Die Möhren, den Sellerie und den Porree klein schneiden und mit in den Topf geben und alles zusammen weiter braten. Mit dem Weißwein oder der Gemüsebrühe ablöschen. Das Bohnenkraut und den Oregano dazugeben. Zugedeckt auf kleiner Flamme schmoren, bis das Fleisch gar ist, dann nachwürzen. Zuletzt die getrockneten Tomaten kleinschneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen und zusammen mit dem Bohneneintopf servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog –
by Kim Liza

Rezept der Woche: Gemüse-Pilaf duftend aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen: 500 g Jasminreis, 1,3 L Gemüsebrühe, 2 rote Zwiebeln, 4 frische Knoblauchzehen oder 2 TL Knoblauch Granulat, 1 Fenchel, 40 g frischer Ingwer (Art.-Nr. 13940), 20 g frischer Kurkuma (Art.-Nr. 809), 200 g weiße Bohnen aus dem Glas (Art.-Nr. 42142), 250 g grüne Bohnen, einige schwarze Oliven (Art.-Nr. 38526), 2 Zitronen, etwas Olivenöl, Salz, 1 TL Kurkuma-Gewürz

Zubereitung: Den Fenchel waschen und in Scheiben schneiden, dabei das Fenchelgrün für später beiseitelegen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, frischen Knoblauch mit der flachen Seite eines Messers leicht zerdrücken. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke brechen. Den Reis waschen und gut abtropfen lassen. Eine große Auflaufform mit Olivenöl auskleiden, den Reis mit den Gewürzen und dem Gemüse hineingeben und vermengen. Die Bohnen abgießen und die Hälfte zum Reis geben. Die Oliven ebenfalls dazu geben. Die Zitronen waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Reis legen. Nun die Brühe über den Reis gießen und in den heißen Ofen stellen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 40 Min backen. Den Reis zwischendurch gegebenenfalls umrühren. Nach dem Backen den Reis auf Teller geben und mit frischem Fenchelgrün garnieren.



Foto: Kim Liza