

Rezeptideen: Möhre, Spitzkohl, Fenchel, Süßkartoffel

Möhrensuppe mit Orange

Zutaten für 4 Personen: 1 mittelgroße Zwiebel, 300 g Möhren, 100 g Kartoffeln, 1 1/2 EL Schweineschmalz (Art.-Nr. 19340), Zucker, Salz, Pfeffer, 2/3 L Hühnerbouillon (Art.-Nr. 540201), 150 ml Orangensaft, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 100 g Crème fraîche, Thymian auch zum Garnieren

Zubereitung: Zwiebeln schälen und hacken. Möhren schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Einige Zweige Thymian, Kartoffeln und Möhren zufügen, unter Wenden andünsten. Mit 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Saft angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min köcheln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Suppe fein pürieren und abschmecken. Mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln anrichten. Mit Thymian garnieren.

Cremige Bandnudeln mit Spitzkohl



Zutaten für 4 Personen: 400 g Spitzkohl, 150 ml Schlagsahne, 2 Eier, 3 EL Schnittlauch, 70 g Bergkäse, 250 g Frische Tagliatelle (Art.-Nr. 47128), 2 EL Butter, 100 g Schinkenwürfel (Art.-Nr. 19272)

Zubereitung: Den Spitzkohl putzen, den Strunk keilförmig herauschneiden und die Kohlblätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Schlagsahne, Eier, Schnittlauchröllchen und geriebenen Bergkäse verquirlen. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schinkenwürfel darin knusprig anbraten. Spitzkohl hinzugeben und unter Rühren 6-7 Min anbraten. Nudeln abtropfen lassen und zum Spitzkohl geben. Käse-Sahne-Mischung darüber gießen und bei milder Hitze zugedeckt ca. 3-4 Min ganz leicht stocken lassen. Auf Teller geben und mit etwas Pfeffer garnieren.

Süßkartoffel-Curry Ayurvedische Art



Zutaten für 2 Personen: 2 TL Ghee (Art.-Nr. 37362), 1 TL schwarzer Sesam, 300 g Süßkartoffeln, 300 g Fenchel, 2 TL Currypulver, 1/2 TL Kurkumapulver, 1 Prise Zimt, 450 ml Gemüsebrühe, 1 Stk. Sternanis, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 350 g Kichererbsen, aus dem Glas, 120 ml Sojasahne, 1 Zitrone – Abrieb & Saft, 1 TL Kartoffelstärke, 2 EL Wasser, 2 EL frischer Koriander

Zubereitung: Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Fenchel waschen und in grobe Stücke schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen und zusammen mit den Süßkartoffelwürfeln ca. 2 Min anbraten. Dann die Fenchelstreifen dazugeben und 1 Min mitbraten. Mit Curry, Kurkuma und Zimt bestäuben, verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Sternanis, Lorbeerblatt sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben, einmal aufkochen und 5 Min köcheln lassen. Dann die abgetropften Kichererbsen unterheben und 5 Min mitköcheln. Den Sternanis und das Lorbeerblatt entfernen. Dann Sojacuisine, 1/2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Abrieb und die angerührte Stärke einrühren. Nochmals aufkochen, leicht eindicken lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Süßkartoffel-Curry auf zwei Teller verteilen und mit gehacktem Koriander garnieren.

Kaki-Pudding



Zutaten für 2 Personen: 2 reife Kakis, 80 ml Milch, 20 ml Sauerrahm, etwas Vanille, Minze für Deko

Zubereitung: Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einem homogenen Brei quirlen. Die Masse in kleine Schälchen geben und anschließend 2 Stunden im Kühlschrank haltstellen, bis das Pektin der Kaki den Pudding hat festwerden lassen. Vor dem Servieren mit einem Klecks Sauerrahm und Minzblättern dekorieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche:



Curry Chicorée



mit Raclette-Käse überbacken, dazu Reis

Zutaten für 2 Personen: 5 kleine Chicorée, 2 TL Kraftwürze indisch (Art.-Nr. 620509), 1/2 TL Curry, 1 Soja Cuisine (250 ml) (Art.-Nr. 38939), 50 ml Wasser, Pfeffer, 200 g Reis, 60 g braune Linsen, 520 ml Wasser, 1 Bund frische Petersilie, 150 g Raclette-Käse in Scheiben (Art.-Nr. 332717)

Zubereitung: Den Reis und die Linsen waschen, abtropfen lassen und in 520 ml Wasser kochen. In der Zwischenzeit den Chicorée waschen und der Länge nach halbieren. Die Chicorée-Hälften nebeneinander in eine Auflaufform legen. Soja Cuisine mit Kraftwürze, Pfeffer, Wasser und Curry mischen und über den Chicorée geben. Mit dem Raclette-Käse belegen und bei 175 °C Umluft 15 Min im Ofen überbacken. Den Chicorée mit dem Reis und etwas frischer Petersilie servieren.