

Winterpasta mit Topinambur



Zutaten für 4 Personen: 200 g Nudeln, 300 g Spitzkohl, 200 g Topinambur, 50 g Pinienkerne, 1 Zitrone, 1 Bd Petersilie, 2 EL Butter, 200 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser al dente kochen und einen Teil des Kochwassers auffangen. Spitzkohl und Topinambur waschen und in feine Streifen/Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone heiß waschen und die Hälfte der Schale mit einem Sparschäler abhobeln, anschließend fein hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Butter in der Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Die Nudeln mit einem Schuss des Kochwassers hinzugeben. Nun alles mit Gewürzen, Zitronenschale und Petersilie verfeinern, auf Teller geben und mit Pinienkernen anrichten.

Ofenkürbis mit Feta



Zutaten 2 Personen: 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Rosmarinzwige, 4 Thymianzwige, 70 ml Brühe, 3 EL Olivenöl, 1 Feta, 200 g Kirschtomaten, Pfeffer, Salz, 1 Ei geröstete Kürbiskerne, 1 EL Olivenöl, einige Thymianzwige

Zubereitung: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis und Zwiebel kleinschneiden. Den Knoblauch schälen und im Ganzen dazugeben. Rosmarin und Thymian gewaschen mit in die Auflaufform geben. Mit Pfeffer und Salz würzen, Brühe angießen und alles etwas durchmischen. Mit Olivenöl besprenkeln und 15 Min in den Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren und salzen. Feta mittig auf dem Kürbisgemüse platzieren und die Tomaten drumherum verteilen. Ebenfalls mit Olivenöl besprenkeln und weitere 20 Min backen, bis der Feta gut braun ist. Das Kürbisgemüse mit Kürbiskernen und frischem Thymian bestreut servieren.

Zimtparfait mit Apfelsauce



Zutaten für 4 Personn: 150 g Zucker, 4 Eigelb, 1/2 TL Zimt, 4 Eiweiß, 1 Prise Salz, 400 ml Sahne, 3 Äpfel, 1/2 Vanilleschote, 1 Zitrone, n. B. Zucker, ein wenig Mineralwasser

Zubereitung: Für das Zimtparfait 100 g Zucker mit dem Eigelb schaumig rühren, dabei den Zimt einrieseln lassen. Aus Eiweiß und Salz einen Eischnee herstellen. Den restlichen Zucker zufügen, sobald der Schnee halb fest ist. Danach die vorbereitete Eigelbmasse vorsichtig mit dem Eischnee mischen. Zum Schluss die Sahne steif schlagen und unterheben. Das Ganze in einer Schüssel für mind. 3 Std gefrieren lassen. Für die Apfelsauce die Äpfel waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel klein schneiden und in einen Topf geben. Zucker, aufgeschnittene Vanilleschote und den Saft der Zitrone zufügen. Alles zugedeckt auf kleinster Flamme zu einem Mus kochen. Dieses anschließend durch ein feines Sieb streichen. Das Apfelpüree mit ein wenig Mineralwasser zu einer dickflüssigen Sauce verlängern und haltstellen. Die Apfelsauce zum Parfait reichen.

Zuckerhut-Salat mit Kürbiskernöl



Zutaten für 4 Personen: 1 Zuckerhut, 2 Äpfel, 50 g Kürbiskerne, 1 Handvoll Sprossen; für das Dressing: 50 ml Kürbiskernöl, 1 EL dunkler Balsamico, 1/2 Zitrone, 1 Msp Zimt, 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Ahornsirup

Zubereitung: Äpfel waschen und klein würfeln. Die Apfelwürfel in eine ausreichend große Schüssel geben. Zitrone auspressen. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen. Das Dressing über die Apfelwürfel geben und die Äpfel darin marinieren lassen. Zuckerhutsalat waschen und in feine Streifen schneiden. Dabei den Zuckerhut am besten in lauwarmem Wasser waschen, dadurch wird er etwas milder. Den Salat ebenfalls mit den Apfelstücken vermengen. Die Kürbiskerne und Sprossen darüber geben und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Reisbratlinge auf lauwarmem Spitzkohl-Salat



Zutaten für 2 Personen: 1 Packung Udon-Nudeln (Art.-Nr. 645242), 1 Packung Seitan Bratstreifen, 300 g Fenchel (1-2 Stück), 3 Möhren, 3 EL Misopaste (Art.-Nr. 450519), 4 EL Sojasauce, 2 EL No Fish Sauce (Art.-Nr. 450600), 2 Lauchzwiebeln, 1 Limette, 50 g frischer Ingwer, 80 g Cashewkerne, 1 Bund Koriander

Zubereitung: Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen, sobald sie gebräunt sind. In der heißen Pfanne die Bratstreifen anbraten. Fenchel und Möhren waschen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in 1,5 L Wasser kochen, bis sie bissfest gegart sind. Herausnehmen und in das Wasser die Misopaste und Sojasauce einrühren. Mit Limettensaft und No Fish Sauce abschmecken. Die Udon-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Koriander und Lauchzwiebeln waschen. Korianderblätter mit den Händen von den Stängeln zupfen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Nudeln, Gemüse und Bratstreifen in eine Schüssel geben. Brühe darüber geben und mit Nüssen und Kräutern garnieren und servieren.

