

Überbackener Chicorée

Zutaten für 2-3 Personen: 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 300 ml Milch, 1/2 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, 2 Chicorée, 4 Scheiben Kochschinken, 50 g geriebener Gouda

Zubereitung: Ofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach und nach Milch mit einem Schneebesen kräftig unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Min köcheln lassen. Von der Petersilie die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Petersilie in die Sauce geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée putzen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Min vorgaren. Gut abtropfen lassen. Auflaufform fetten. Chicoréehälften mit je 1 Scheibe gekochtem Schinken umwickeln und in die Form legen. Die Sauce über den Chicorée geben und mit Gouda bestreuen. Im Ofen 20 Min goldbraun überbacken.

Mairübchen-Quiche



Zutaten für 1 Quiche (ca. 4 Portionen): für den Teig: 100 g Dinkelmehl, 40 g Weizenvollkornmehl, 60 g Butter, 1 TL Koriander, 50 ml Wasser; für den Belag: 1 Bd. Mairübchen (ca. 5 St.), 2 EL Sonnenblumenkerne; für den Guss: 150 g Magerquark, 50 ml Sahne, 2 Eier, 1 TL Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung: Aus den Zutaten für den Teig einen Knetteig herstellen und 30 Min kaltstellen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen. Quark, Sahne und Eier glatrühren. Gewürze und zerdrückten Knoblauch dazugeben und abschmecken. Die Stiele vom Mairübchen-Grün abschneiden. Anschließend die Blätter in schmale Streifen schneiden und mit dem Guss verrühren. Teig ausrollen, in eine gefettete Quicheform legen und die Ränder abschneiden. Die Sonnenblumenkerne auf dem Boden verteilen und andrücken. Den Guss darüber geben. Die Teigreste ausrollen und mit beliebigen Plätzchenformen ausstechen. Den ausgestochenen Teig auf der Quiche verteilen. Bei 190 °C ca. 30 Min backen.

Feldsalat mit Orange und Käse

Zutaten für 4 Personen: 200 g Feldsalat, 30 g Kürbiskerne, 1/2 Zitrone, 4 EL Olivenöl, 4 EL Honig, 2 Orangen, 150 g Gouda

Zubereitung: Salat waschen und vorsichtig trocken schütteln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) kurz rösten. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl und Honig zu einem Dressing verrühren. Die Orangen schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und fein würfeln. Den Feldsalat in Schalen anrichten, Orange und Kürbiskerne darüber verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Den Gouda würfeln und auf dem Salat anrichten.



Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza

Rezept der Woche: Maronen-Pilz-Cremesuppe mit Palmkohl-Einlage



Zutaten für 2 Personen: für die Suppe: 2 Pck vakuumierte Maronen (je 200 g) (Art.-Nr. 214526), 150 g Champignons, 3-4 Möhren, 150 ml Hafer Cuisine (oder herkömmliche Sahne), 1 Zwiebel, 100 ml Weißwein, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, etw. geriebene Muskatnuss, 1 Prise Paprikagewürz, 2 Zweige Thymian, etw. Habanero Sauce (Art.-Nr. 38456), Olivenöl; für die Einlage, 1 Bd Palmkohl, 1 Handvoll Kürbiskerne, Crema con Aceto Balsamico (Art.-Nr. 530945), 100 g Champignons, Salz, Olivenöl, einige Scheiben Toast (Art.-Nr. 941)

Zubereitung: Öl in einem großen Topf erhitzen, um darin die gehackte Zwiebel glasig zu dünsten, dann in Würfel geschnittene Möhren zugeben und einige Min braten. Schließlich die kleingeschnittenen Maronen beifügen und zuletzt die geputzten, gewürfelten Pilze. Mit den Gewürzen verfeinern und scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles 15 Min köcheln lassen. Während die Suppe kocht, einige Scheiben Toast mit einem Keksausstecher (z. B. in Stern-Form) ausstechen. Etwas Fett in einer Pfanne zerlassen und die Toast-Figuren darin von beiden Seiten zu goldbraunen Croutons anrösten. Anschließend herausnehmen, um den gewaschenen und in feine Streifen geschnittenen Palmkohl darin zu schwenken. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Zum Kohl in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Einige Kürbiskerne grob hacken und beiseitelegen. Nun wieder der Suppe widmen, diese mit einem Pürierstab zu einer feinen Cremesuppe verarbeiten und mit der Hafer Cuisine verfeinern. Die Suppe in Schälchen geben, mit einem Schuss Sahne (Alternative), Kürbiskernen, einem Schwenk Balsamico, der Gemüseeinlage und den Croutons anrichten.

