

Rezepte Studikiste KW 05

1 - 2 Personen

Bataten-Lauch-Pfanne

400 g Bataten, 1 Stange Lauch, 1 m.-große Zwiebel, etwas Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen, n.B. Ingwer

Bataten und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden und gut waschen.

Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten, das Gemüse und die Bataten zugeben und würgen. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse gar ist (ca. 10 bis 15 Minuten).

Dazu passt: Sauerrahm od. Joghurt (n.B. vegan) mit Kräutern d. Prov., Salz, Pfeffer und Ingwer abgeschmeckt und Reis.

Nudeln mit Brokkoli

0,5kg Brokkoli, Nudeln, z.B. Orecchiette, 4-5 EL Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, geriebenen Parmesan

Brokkoli zerteilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und das Wasser für die Nudeln verwenden. Öl erhitzen und darin Knoblauch anschwitzen und das Gemüse kurz dazugeben. Etwas vom Nudelwasser abschöpfen (eine kleine Tasse voll) und die Nudeln abseihen, wenn sie noch deutlich al dente sind.

Das brutzelnde Gemüse mit dem Nudelwasser aufgießen, kurz aufkochen, die Nudeln und Parmesan dazugeben und mit Salz + Pfeffer, event. Chili, abschmecken.

Vegan: mit Mandelparmesan bestreut servieren.

Fenchelsuppe

2–4 Fenchel, 2 Zwiebeln, 20g Butter, 50g Olivenöl, 1 L Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 50g Parmesan oder Mandelparmesan

Fenchel waschen, Fenchelkraut beiseite legen, klein schneiden, Zwiebeln würfeln und in Butter und Öl andünsten, Fenchel dazugeben und kurz anbraten. Brühe angießen und 20 Min. garen. Pürieren und mit Pfeffer + Salz abschmecken. Mit reichlich Parmesan oder Mandelparmesan bestreut servieren.

3 - 4 Personen – Menü

Porreesuppe

400gr Porree, 2 EL Butter/Margarine $\frac{3}{4}$ L Gemüsebrühe, n.B. Käse, 1/4l Schlag- od. Hafer-sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In der Butter/Margarine bissfest andünsten. Mit Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten leise kochen lassen. Etwa $\frac{1}{3}$ des Porrees herausnehmen und zur Seite stellen. Den restlichen Porree in der Suppe pürieren, geriebenen Käse und die Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die restlichen Porreeringe in die Suppe geben und servieren.

Süßkartoffel - Brokkoli - Fenchel - Auflauf

400g Süßkartoffel, 500 g Brokkoli, 1-2 Fenchel, Pfeffer, Salz, 200 g Feta-Käse, Olivenöl etwas Wasser

Süßkartoffel schälen und in größere Stücke schneiden (ca. 3 cm x 3 cm). Den Fenchel putzen und klein schneiden. Brokkoli zerteilen, Stiel schälen und würfeln. Feta klein würfeln.

Süßkartoffel, Brokkoli, Fenchel und Fenchelgrün mischen und mit Pfeffer und Salz würgen. Etwas Olivenöl dazugeben, nochmals gut mischen und in eine Auflaufform geben. Etwas Wasser zugeben und zudecken (Deckel, Backpapier).

Das Ganze bei 180°C ca. 45 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Danach Feta-Käse darüber streuen und noch einmal abgedeckt für ca. 15 Min. in den Ofen.

Vegan: statt Feta mit Mandelparmesan überbacken.

Veganer (Blitz) - Möhrenkuchen

200 g Rohrzucker, 200 ml Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl), Saft 1 Orange, 400 g Mehl, 100 g Rosinen, 1 Pck. Backpulver, 400 g Möhren, 2 - 4 Äpfel, Fett für die Form

Die ersten drei Zutaten der Reihe nach verrühren. Das Mehl separat mit den Rosinen vermischen und dann mit dem Backpulver unterrühren. Jetzt die frisch geraspelten Möhren untermischen.

In eine gefettete Form streichen, Apfel in Spalten geschnitten etwas in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 - 200°C ca. 40 - 50 Minuten backen.