

## Rezepte Studikiste KW 44

### 1- 2 Personen

#### Spinat - Brotaufstrich – grün

1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150g frischer Blattspinat, 1 TL Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 125g Frischkäse

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten. Blattspinat fein schneiden, dazugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer und erkalten lassen. Die Masse und den Frischkäse vermischen, dann pürieren. Aufstrich im Kühlschrank kalt stellen.

#### Pasta mit Spinat u. Gorgonzolasauce

250-400g Nudeln, 150g Gorgonzola, Milch, Parmesan, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, 500g Spinat

Nudeln kochen. In einer großen Pfanne Gorgonzola in etwas Milch erwärmen. Mit frisch geriebenem Parmesan, Pfeffer, Salz und event. mit etwas Zitronensaft abschmecken. Nicht kochen lassen!

Spinat putzen, waschen und mit dem Stiel in grobe Streifen schneiden. 2 Minuten bevor die Nudeln gar sind, den Spinat auf die heiße Soße geben und Deckel drauf, kurz zusammenfallen lassen und dann unterrühren. Bei Bedarf 2 EL Nudelwasser dazugeben. Nudeln abgießen, nicht abschrecken und heiß in die Soße geben. Rasch vermengen und auf die Teller verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt ein Salat.

#### Fenchelgemüse

500g Fenchel, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Zucker

Die Fenchelknollen in sehr feine Streifen schneiden. Das frische Grün hacken und beiseite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei hoher Temperatur die Fenchelstreifen ca. 5 Min. goldbraun und al dente braten.

In halbe Ringe geschnittene Zwiebel und gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Mit Brot, Pasta, Reis oder Kartoffeln!

#### Lauch - Kartoffeln

4 große Kartoffeln, fest kochend, 1 Stange Lauch, 500 ml Milch oder Sahne - Milch - Gemisch, 1 Würfel Gemüsebrühe, Pfeffer, Kräuter der Provence

Kartoffeln schälen, längs vierteln und in ca. 1-2-cm-große Würfel schneiden. Lauch waschen und in ca. 1-cm-Ringe schneiden. Alles in eine Pfanne geben. Milch und Gemüsebrühwürfel dazugeben und alles aufkochen. Bei großer Hitze kochen lassen, bis die Milch eingekocht ist und Kartoffeln weich sind. Mit Pfeffer und Kräutern abschmecken.

### 3 – 4 Personen – Menü

#### Kokos - Möhren - Spinat – Suppe

1 Zwiebel, 1 EL Butter, 0,5 kg Möhre, 0,35 L Gemüsebrühe, 0,5 L Kokosmilch, 500 g Blattspinat

Zwiebel schälen, würfeln und in zerlassener Butter glasig dünsten. Möhren schälen, würfeln und dazu und leicht andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und sehr weich kochen lassen.

Anschließend pürieren und mit der Kokosmilch auf die gewünschte Konsistenz bringen. Falls nötig, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Spinat klein schneiden und in der Suppe kurz garen. Heiß servieren.

**Tip:** Wer gern scharf isst, kann einen Klacks Sambal Olek in den Suppenteller geben.

#### Nudeln mit Gemüsepfanne

500 g Bandnudeln, 1-2 Stangen Lauch, 300g Tomaten, 1-2 Fenchelknollen, 7 Knoblauchzehen, 3 EL Tomatenmark, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Chilipulver

Die Spaghetti kochen.

Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, Fenchel und Tomaten fein würfeln. Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne geben und das klein geschnittene Gemüse darin anbraten. Den durchgepressten Knoblauch dazu geben und kurz mit braten, dann das Tomatenmark, etwas Zucker und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren kräftig abschmecken.

Die fertig gekochten Nudeln abgießen, mit in die Pfanne geben und gut durchmischen. Dazu passt:

#### Endiviensalat mit Clementinen und Mozzarellasticks

1/2 Endiviensalat, 1-2 Clementinen, Sahne, Salz + Pfeffer, Obst-(Apfel-)essig  
1 Pck. Mozzarella, 1 Ei, etwas Paniermehl, etwas Mehl, Öl, Salz und Pfeffer, Kräuter, Sesam, 2 EL Wasser

Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Clementinen in Stücke zerlegen, würfeln und dazugeben. Aus Sahne, Salz, Pfeffer, Obst-(Apfel-)essig eine Sauce rühren und unter den Salat mischen.

Den Mozzarella abtropfen lassen und etwas trocknen lassen. Dann in kleine Sticks schneiden.

Das Ei in eine Schüssel geben und mit 2 EL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Paniermehl auf je einen Teller geben, das Paniermehl mit Kräutern würzen und bei Bedarf mit etwas Sesam. Die Sticks zuerst in Mehl, dann in das Ei und zum Schluss in dem Paniermehl wälzen.

Ausreichend Öl in einem Topf erhitzen. Wenn man einen Holzstab in das Öl hält und dabei Bläschen aufsteigen ist es heiß genug. Die Sticks 30 sek lang frittieren lassen. Abgekühlt über den Salat streuen und servieren.