

Rezepte Studikiste KW 45

1-2 Personen

Kirmizi Lahana Salatasi – türk. Wintersalat

½ kl. Kopf Rotkohl, 4 Möhren, Saft ½ Zitrone, 1 TL Salz, 6 EL Öl, 3 EL Sirup,
(z.B. Granatapfelsirup)

Rotkohl waschen und reiben oder ganz feine Streifen schneiden (etwa 4 cm lang). Die Möhren schälen und reiben (mit der groben Seite). Salz, Öl, Zitronensaft, Granatapfelsirup dazugeben und vermengen. Der Salat schmeckt besser, je länger er zieht.

Rotkohl mal anders (gebraten)

½ Kopf Rotkohl, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, Salz und Pfeffer, 30 ml Öl, Tabasco

Den halben Rotkohlkopf mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Danach die einzelnen Stücke nochmals mit dem Messer zerkleinern. Die Zwiebel würfeln. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 1 - 2 Minuten darin anschwitzen, danach den Rotkohl dazugeben. Pfanne abdecken und das Ganze für etwa 15 Minuten garen lassen. Dabei gelegentlich wenden.

Knoblauchzehen klein gehackt zum Rotkohl geben. Mit Tabasco, Pfeffer + Salz würzen und weitere 3 - 4 Minuten garen lassen.

Flasche Tabasco am besten auf den Tisch zum selber nachwürzen!

Knusprige Schwarzwurzelndie etwas andere Beilage!

400g Schwarzwurzel, Senf, etwas Wasser, Pfeffer, Salz, Mehl, Paniermehl, Öl oder Fett

Schwarzwurzel schälen und bissfest in Salz-Essig-Wasser garen.

Senf mit etwas Wasser verrühren, so dass eine etwas dickere Soße entsteht. Mit Pfeffer + Salz würzen. Die Schwarzwurzeln zuerst in Mehl dann im Senf und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Das Ganze in heißem Öl knusprig ausbraten oder frittieren.

Kürbis-Reibekuchen

200 g Kartoffeln, 200 g Kürbis, 1 Ei, Salz, 15g Mehl, Öl

Kartoffeln schälen und waschen. Kürbis Kerne mit einem Löffel auskratzen, Fleisch in Stücke schneiden. Beide Zutaten reiben und mit Eiern, Salz und Mehl verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken, von beiden Seiten braun und knusprig backen. Dazu schmeckt Apfelmus und Salat.

3 - 4 Personen -Menü

Rotkohl - Cremesuppe

50 g Butter, 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 1 Rotkohl, 1-2 EL Zucker, 2 EL Mehl, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 1 Msp. Zimt, 1 Becher Creme Fraiche, etwas Schnittlauch

Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten, Zucker, gewürfelte Äpfel und fein geraffelten Rotkohl dazugeben + auf großer Flamme leicht anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen (ca. 45 Minuten).

Creme Fraiche der Suppe begeben und alles sehr gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt (n.B.) abschmecken. Mit etwas Schnittlauch bestreut servieren.

Möhren-Schwarzwurzel-Kürbis Gratin

500 g Schwarzwurzeln, 500 g Kleine Möhren, 1 kleiner Hokkaido, 1 EL Dijon-Senf, 50 ml Sahne, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 75 g Emmentaler; gerieben, Salz und weißer Pfeffer

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, in siedendem Salzwasser mit einem Schuss bissfest (ca. 10 Min.) garen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen. Möhren schälen, Kürbis waschen, entkernen und würfeln und beides in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten.

Senf, Sahne und Gemüsebrühe verrühren. Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Emmentaler unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form schichten. Soße drüber geben. Im Backofen bei 225 ° C ca. 10 Minuten goldbraun gratinieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln und Salat.

Wie Bratäpfel...

Pro Person 1 Apfel, 50 g Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse oder....., 3-4 EL Honig, 50 g Rosinen, etwas Zimt, 30g Butter/Margarine

Äpfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Alle weiteren Zutaten mit den Äpfeln vermischen und in eine Auflaufform geben. Butter/Margarine als Flöckchen über den Äpfeln verteilen und bei 200°C ca. 30 Min. backen. Geht schneller als Bratäpfel und ist besser portionierbar!

Wer will gießt sich Sahne - oder Hafersahne darüber.