

# Rezepte Studikiste KW 46

## 1-2 Personen

### Rahmwirsing

¼ - 1/2 Wirsing, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter/Öl, 0,2 ltr Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Parmesan

Wirsing Vierteln, Strunk herausschneiden und 1 oder 2 Viertel fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln und in Butter anschwitzen, Wirsing dazugeben und ca. 5 Min unter Wenden dünsten, dann mit Sahne aufgießen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Salzen und mit Pfeffer/Muskat (evtl. etwas Majoran) würzen. Mit Parmesan bestreut zu Nudeln oder Kartoffeln servieren.

**Vegan:** mit Hafersahne schmeckt es sehr gut, und statt mit Käse mit ( in einer trockenen Pfanne) gerösteten SB-kernen oder Walnüssen bestreuen!

### Veganes Kürbis-Gratin

1 kl. Kürbis (ca. 1 kg), viel Knoblauch, 1 Bd. Petersilie/od. getr. Kräuter z.B. Rosmarin oder Oregano, 4 EL Mehl, viel Olivenöl, Salz + Pfeffer

Kürbis putzen, entkernen und in Würfel schneiden (den Hokkaido kann man ungeschält verarbeiten). Knoblauch zerdrücken oder klein schneiden und mit fein geschnittenen Petersilie (oder getr. Kräutern) vermischen. Die Kürbisstücke hinzugeben und in der Persilade gut umrühren. Mit Mehl und Pfeffer und Salz nach Geschmack bestreuen, nochmals mischen bis die Würfel gut bedeckt sind und in eine gut gebutterte ofenfeste Form füllen. Öl drüberträufeln und den Gratin in dem mäßig warmen (180°C; Gasherd Stufe 2) ca. 45 Min. backen, bis sich eine dunkelbraune Kruste gebildet hat.

Der weiße Belag auf den Austernpilzen ist kein Schimmel. Dieser Belag ist das austernpilztypische Myzel, was völlig unschädlich ist.

### Austernpilz - Möhren - Pfännchen

250 g Austernpilze, 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer.

Austernpilze waschen und mit Küchekrepp vorsichtig trocken reiben. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Möhren und Austernpilze dazu geben und unter wenden rundherum schön braun anbraten. Ca. 10 Min. weiter braten und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

## 3 - 4 Personen-Menü

### Antipasti von Austernpilzen

1/4 L Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 75ml Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, etw. Thymian, 1 Lorbeerblatt, 250 g Austernpilze, 25 ml Olivenöl

Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian mit Knoblauch und Lorbeerblatt in die Vinaigrette geben. Pilze putzen, halbieren und in dem Öl 2-3 Min. kräftig braun braten. Salzen, pfeffern und noch warm mit der Soße übergießen. Die Pilze im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchziehen lassen.

### Kürbis-Wirsing-„Lasagne“

1 Kürbis, 1 l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, etwas Olivenöl, ca. 500g Wirsing, 400g Möhren, Pfeffer, Salz, Oreganum, 6 EL Tomatenmark, 8 EL Sahne, 180g Schafsfeta, Reibekäse

Kürbis entkernen und Fleisch in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf kleiner Flamme in der Gemüsebrühe gar köcheln (Scheiben müssen noch Biss haben) und abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Zwiebel fein hacken und in etwas Olivenöl goldgelb dünsten. Möhren dazugeben und 5 Min. unter Wenden bräunen. Wirsing waschen, fein schneiden und dazu geben. Käse unterheben und event. etwas Gemüsebrühe zugeben und sachte dünsten. Mit Pfeffer, Salz, Oreganum od. Majoran herzhaft abschmecken. Wenn der Wirsing fast gar ist, eine gefettete Auflaufform mit Kürbisscheiben auslegen. Die Wirsing-Käse-Füllung darauf verteilen und mit den restlichen Kürbisscheiben abdecken. Tomatenmark mit der Sahne verrühren und über die Lasagne geben. Geriebenen Käse darübergeben und bei 180°C 30 – 40 Min. überbacken. Dazu passt:

### Petersilien-Walnuss- pesto

1 Bd. Petersilie, 20g Walnüsse, 20 g Parmesankäse, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Olivenöl, 3 Prisen Kräutersalz, 2-3 Zehen Knoblauch

Petersilie abspülen, gut trocknen und in einer Küchenmaschine od. Mixer pürieren. Nüsse ohne Fett in einer Pfanne bräunen; und im Mörser zerstampfen. Parmesan reiben. Öl und Salz zur Petersilie hinzufügen. Alles zusammen mischen. Kräftig mit Pfeffer + ggf. frischem Knoblauch abschmecken.

### Ofenschlupfer

3-4 trockene Brötchen/ca 250g trockenes Brot, 0,4 kg Apfel, 1 Vanillezucker, 1/2 TL Zimt, 500ml Milch (Soja-/Hafer-/Reismilch)

Brot zerkrümeln und in eine Auflaufform geben. Äpfel ungeschält oder geschält vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und über die Brötchen/Brotkrümel verteilen. Gewürze darüber streuen und alles mit der Flüssigkeit begießen. Ca. 30 Min. bei 180 °C backen. Warm oder Kalt mit Zimt+Zucker bestreut servieren.