

Rezepte Studikiste KW 47

-2 Personen

Steckrübenpuffer

100g Steckrübe, 300g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Steckrübe und Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Zwiebel schälen, fein hacken und dazugeben. Steckrübe, Kartoffel und Zwiebel mit Ei und Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen.

Teig erhitzen und den Teig darin zu kleinen Puffern ausbacken. Dazu passt z.B. Salat und /oder Apfelmus.

Spinat in Kokossahne

1 EL Öl, 1 EL Gemüsebrühe, gekörnte, 400g Möhren, 1 kl. Dose Kokosmilch (etwa 200 ml), 1/2 Bund Petersilie od. Dill, getr., Salz und Pfeffer

Möhren putzen und in Scheiben schneiden, die Petersilie hacken. Möhren bei mittlerer Hitze in Öl andünsten, dann die Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer und gekörnter Gemüsebrühe würzen.

In geschlossenem Topf für etwa 5 - 8 Minuten bissfest kochen. Sollte noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, einfach etwas bei offenem Topf weiter einkochen, es wird dann schön cremig. Zum Schluss Petersilie / Dill untermischen und eventuell noch nachwürzen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Salat mit Palmkohl

1 Stk. Palmkohl, 250g Nudeln, 20g Pinienkerne (Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Mandeln) Knoblauch n.B., 2 EL. Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und so mit Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. Knoblauch und Kerne in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf kleiner Flamme al dente dünsten. Die Nudeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Spinat backener Spinat

1 kg Spinat, Salz und Pfeffer, mind. 4 EL Semmelbrösel, 4 EL Olivenöl

Spinat waschen, putzen, fein hacken und in eine gut mit Olivenöl ausgestrichene Backform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel über den Spinat streuen, der Auflauf muss schön dick bestreut sein, und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C etwa 20 Min. garen.

3 – 4 Personen - Menü

Steckrübeneintopf

1 Steckrübe, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Öl, 3-4 Möhren, 1,5 L Gemüsebrühe, 2-3 Cherrytomaten, 1 handvoll Spinat, Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver

Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Steckrübe schälen und in etwa 2 – 3 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen und würfeln, Porree putzen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln, Spinat putzen (event. in Streifen schneiden). Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig werden lassen und Möhren und Steckrübe dazugeben, kräftig anbraten und unter gelegentlichem Wenden 5 Min. bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme schmoren lassen. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und Gemüse gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Dazu passt eine

Palmkohl-Bruschetta

400g Palmkohl, 1 Knoblauchzehe, 8 Cocktailtomaten, 4 Scheiben Weißbrot, Knoblauch, Olivenöl, Salz u. Pfeffer

Palmkohl - Blätter ablösen und den Strunk entfernen, dann die Blätter waschen und in kochendes gesalzenes Wasser geben, ca. 3 Min. blanchieren, danach gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden und abkühlen lassen. Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl mit dem Palmkohl auf kleiner Flamme schmoren lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Weißbrot rösten, mit Knoblauch einreiben und einmal diagonal durchschneiden. Den Schwarzkohl auf die Brotscheiben geben und mit reichlich Öl, Salz + Pfeffer würzen. Zum Schluss die Toastdreiecke mit 1 Tomatenhälfte garnieren und servieren.

Feldsalat mit Spinat und Granatapfel

200g Feldsalat, 200g Spinat, 1 EL Balsamessig, 3 EL Olivenöl, Salz u. Pfeffer, 1 TL Honig, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Feldsalat und Spinat putzen und waschen. Alle anderen Zutaten zu einer Sauce verrühren und mit Zwiebeln und Knoblauch, fein gehackt, würzen. Den Salat erst kurz vor dem Servieren untermischen. Granatapfel halbieren und jeweils eine Hälfte über einer Schüssel mit Wasser ausstülpen, bis die Kerne herausfallen, die weißen Zwischenhäutchen schwimmen dann obenauf. Die Kernchen über den fertigen Salat streuen und servieren.