

Rezepte Studikiste KW 48

1 – 2 Personen

Radicchio- Birnen- Clementinen Salat mit Parmesan

150g Radicchio, 1 reife Birne, 1 Clementine, 10 halbe Walnüsse, 30g Parmesan, 1 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Pfeffer + Salz

Radicchio waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und auf Tellern verteilen. Birne schälen, vierteln, entkernen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Salat verteilen. Walnüsse in Stücke brechen und über den Salat streuen. Mit einem Sparschäler o.ä. Späne vom Parmesan abziehen und über dem Salat verteilen. Essig untermischen, mit Öl beträufeln und mit Senf, Salz + Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und mit Baguette servieren.

Sellerie, extrem schnell, einfach

- und sehr sehr lecker: 1 Sellerie, Olivenöl, Salz

Sellerie schälen, in ca 1/2cm Scheiben schneiden, in etwas gesalzenes Olivenöl einlegen, auf den heißen Grill –oder auf einem Blech im Backofen auf der obersten Schiene beidseitig ca. 3-5 Minuten grillen, ggfs noch mit fein gehackter Petersilie bestreuen- eine echt vegetarischer Fleisch-Ersatz. Dazu passen Salzkartoffeln + Salat.

Paprika-Linsen-Ragout

1 Zwiebel, 2 Paprikaschoten, ¼ Tasse Linsen, rote (Kaffee)Tasse, 500ml passierte Tomaten, 1 Spritzer Harissa, Pfeffer, Knoblauch, Oregano, oder Thymian, 1 EL Öl

Die Zwiebel und die Paprikaschoten würfeln und in Öl andünsten. Nur kurz, damit das Gemüse später noch Biss hat. Die passierten Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Jetzt die Linsen zugeben, nochmals aufkochen lassen und zehn Minuten köcheln. Mit Pfeffer, Knoblauch und Oregano oder Thymian abschmecken.

Tipp: Man kann auch jedes andere Gemüse darin verwerten, z.B. Zucchini, Möhren, Brokkoli, ... Geht sehr schnell, ideal um Gemüsereste zu verwerten.

Überbackene Kohlrabischeiben

1 Kohlrabi, 1 Tasse Gemüsebrühe, Kräutersalz, etwas Reibekäse, Sahne, 1 TL Weißwein, 1 Knoblauchzehe und Pfeffer

Kohlrabi schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Brühe bißfest dünsten, auf ein geöltes Backblech setzen und mit Salz bestreuen. Käse fein reiben und mit Sahne, Wein, ausgepresstem Knoblauch und Pfeffer vermischen und die Käsemasse darüber verteilen. Bei 180°C im Backofen 15-20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Dazu schmecken (Vollkorn)Nudeln oder (Natur)Reis mit Tomatensauce.

Spitzkohlpfanne

½ Spitzkohl, 1-2 Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1 TL Curry, 1 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 100 g saure Sahne (od. Crème fraîche)

Spitzkohl halbieren, äußeren Blätter und d. Strunk entfernen, den Kohl in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, Öl erhitzen und Zwiebeln glasig braten, übrige Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren 5-7 Min. bißfest garen. Mit Curry, Sojasauce, Salz + Pfeffer würzen und die Sahne unterrühren. Dazu passt Vollkornreis.

3 – 4 Personen-Menü

Sellerie-Suppe

1 Sellerie, 3-4 Möhren, 1-2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 1 Liter Gemüsebrühe, 0,5L Milch, 50 g Butter, Salz, Pfeffer

Sellerie und Möhren bürsten, waschen und in kleinere Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl erhitzen Zwiebeln anbraten, Sellerie und Möhren dazugeben und anbraten, dann mit Brühe aufgießen und gar kochen. Pürieren.

Mit Milch und Butter verfeinern. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Sellerie-Suppe nach Belieben mit in Knoblauchbutter gerösteten Toastbrötchen sowie frischen Kräutern bestreuen.

Spitzkohl-Lasagne

1 Spitzkohl, 1-2 Kohlrabi, 1 -2 Paprika, etwas Gemüsebrühe, 2 EL Bratfett, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Glas Tomatenpassata, 2 EL Tomatenmark, 200 g Hartkäse, Kräuter

Strunk aus dem Kohl heraus schneiden und die Blätter ablösen. In wenig Gemüsebrühe kurz!! blanchieren und kalt abschrecken. Brühe zur Seite stellen. Kohlrabi und Paprika putzen, und in feine Streifen bzw, Scheiben schneiden.

Zwiebel grob hacken, die Knoblauchzehen fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Fett in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Kohlrabischeiben und Paprika dazugeben und mit Deckel bißfest garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Tomatenmark und die Tomatenpassata in die Pfanne geben, Brühe dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Den Käse reiben. Eine Auflaufform einfetten, erst 1 Lage Spitzkohlblätter, dann Kohlrabi/Paprika, Tomatensoße, Kräuter, Käse usw. einfüllen. Die letzte Schicht sollte Käse sein. Im Backofen bei 200 Grad ca. 20 - 25 Min. backen.

Radicchio-Salat mit Birne und Joghurt-Dressing

1 Radicchio, 1 – 2 Birnen, 150g Joghurt, 1 TL Honig/Ahornsirup, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer + Salz

Radicchio waschen, trocken schleudern und sehr fein schneiden. Birnen waschen + in feine Stücke schneiden.

Joghurt mit Honig, Öl, gepresster Knoblauchzehe und Zitronensaft mit einem Schneebesen gut verrühren. Gut salzen und pfeffern. Über den Salat geben und gut durchmischen.