

## Rezepte Studikiste KW 49

### 1 – 2 Personen

#### Pastinakenauflauf

1-2 Zwiebeln, 1 große Möhre, 1 Pastinake, 2 große Kartoffeln, 150 g Crème fraîche, 150 ml Schlagsahne, 1 Zehe Knoblauch, gepresst, 1 Prise Muskat, gerieben, 1 TL, gehäuft Kräutersalz, Pfeffer, 80 g Hartkäse

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer passenden, gefetteten Auflaufform verteilen. Möhre, Pastinake und Kartoffeln in dünne (halbe) Scheiben schneiden oder hobeln und gleichmäßig in der Form verteilen. Crème fraîche, Schlagsahne und Gewürze gut verrühren und über das Gemüse gießen.

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft zuerst 25 Minuten backen, erst dann den geriebenen Käse darüber verteilen und noch 30 Minuten überbacken. Im ausgeschalteten Backrohr noch 10 Minuten durchziehen lassen.

vegan: Statt Sahne + Crème fraîche Hafersahne verwenden!

#### Süßkartoffel-Knoblauch-Pfanne

300 g Süßkartoffeln, 3-4 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Kräuter, 1 m.-große Zwiebel, etwas Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, n.B: etwas Ingwer

Süßkartoffeln und Zwiebel + Knoblauch würfeln. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten, das Gemüse und die Süßkartoffeln zugeben und würzen. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse gar ist (ca. 10 bis 15 Minuten). Fein gehackte Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

#### Choucroute a l'Alsacienne

0,5kg Sauerkraut (roh), 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker, 1/8 l Brühe, 1/4 l Weißwein (trocken)

Sauerkraut ausdrücken, auflockern. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Apfel schälen, klein würfeln. Knoblauch klein würfeln. In einem großen Topf Schmalz/Öl bei starker Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min. lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben. Gut vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 5 Min. bei schwacher Hitze fertig garen.

### 3 - 4 Personen Menü

#### Pastinaken-Möhren-Suppe

1-2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 250 g Möhren, 250 g Pastinaken, 1 TL Kardamompulver, 1 TL Korianderpulver, ca. 700 ml Brühe, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, n. B. Koriandergrün od. Petersilie

Das Gemüse schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, dann die Möhren und Pastinaken zugeben und ebenfalls dünsten.

Kardamom- und Korianderpulver darüberstäuben, umrühren und mit Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist. Suppe pürieren, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Falls die Suppe zu dick ist, gibt man noch etwas Brühe (oder Wasser) dazu.

Zum Garnieren Korianderblättchen oder glatte Petersilie zugeben.

#### Süßkartoffel-Sauerkraut-Auflauf

500g Bataten, 1 dicke Zwiebel; 2 kl. Birnen/od. Äpfel, 500g Sauerkraut, 4 EL Öl, Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Oregano, Majoran, Kreuzkümmelpulver, 75g Doppelrahmfrischkäse, 30 g Hartkäse, 75 g Semmelbrösel, 1 Blätterteig

Bataten gewürfelt im Öl bei starker Hitze anbraten; nach fünf Minuten Zwiebel- und Birnenwürfel hinzufügen. Kräftig mit Gewürzen würzen.

Das gut abgetropfte Sauerkraut unterrühren und nochmals für fünf Minuten braten.

Frischkäse und Hartkäse vermengen und unter das Süßkartoffel-Sauerkraut-Gemisch heben. Warmhalten.

Teig zu Backblechgröße auf einem Backpapier ausrollen und mit Paniermehl oder Semmelbröseln bestreuen. Süßkartoffel-Sauerkraut-Masse daraufgeben, und eine Rolle formen.

Mit etwas Milch einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft schön knusprig backen.

#### Posteleinsalat

Postelein, 1 Bd. Radieschen, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Knobli, Senf

Postelein falls Würzelchen vorhanden, abschneiden, Stiele dran lassen, gut waschen.

Radieschen gut waschen + in Scheiben schneiden. Aus anderen Zutaten eine würzige Sauce zubereiten und das evtl. etwas zerkleinerte Postelein + die Radieschen zugeben. + gut verrühren.

#### Gebratene Bananen

4 Bananen, etwas Öl (oder Butter), etwas Honig /oder Rohrzucker

Bananen schälen und der Länge nach halbieren. In einer Pfanne erhitzen, die Bananen zugeben und auf einer Seite anbraten. Honig auf die andere Seite der Bananen geben und sie dann wenden. Nun auch die bereits gebratenen Seiten der Bananen mit Honig gut bestreichen und noch ein bisschen in der Pfanne lassen (Honig darf ruhig etwas karamellisieren). Nun auf einen Teller geben und servieren.