

# Rezepte Studikiste KW 50

## 1 – 2 Personen

### Möhrensalat mit Ingwer

200 g Möhren; 1/2 Zitrone; Saft und Schale, 1 Ingwerstück; gerieben, 1 TL Honig/od. Rohrzucker, 1 EL Walnussöl, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weissweinessig, Pfeffer, Sojasauce

Möhren grob raspeln. Restliche Zutaten kräftig verquirlen. Möhren unterheben und 10 Min. ziehen lassen dann servieren.

### Chinakohl-"Hack"-Pfanne vegan

60 g Sojagranulat, Salz und Pfeffer, Sojasauce, 2-3 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Kopf Chinakohl, 100 ml Sojasahne oder anderen pflanzlichen Sahneersatz

Sojagranulat mit Salz bestreuen, mit reichlich kochendem Wasser begießen und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen (bis es schön weich ist). Gut ausdrücken, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce gut würzen und in einer großen Pfanne in Öl kräftig anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch, gewürfelt zugeben und mitschmoren lassen, bis sie glasig sind. Chinakohl, in Streifen geschnitten zugeben, Deckel auf die Pfanne und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sojasahne zugeben, noch einmal erhitzen und abschmecken.

### Kartoffeln mit Fenchel

Pro Person : 1 m.-große gekochte Kartoffel, 1 m.-große Fenchelknolle, 2 EL Saure Sahne, Gewürze nach Geschmack (z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, ...)

Den Fenchel klein schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Die gekochte Kartoffel klein schneiden und nach ca. 10 min hinzufügen. 5 Min. weiterdünsten. Nach Geschmack würzen und die Saure Sahne hinzufügen.

### Porree trifft Linsen und Senf im Ofen

1 Zwiebel, 100 g Linsen (Tellerlinsen), braun, 400 ml Gemüsebrühe, 400 g Kartoffeln, 200 g Porree, Salz und Pfeffer, 4 EL Senf, (mittel)scharf, 1 Becher Saure Sahne, (oder Hafersahne)

Die Zwiebel würfeln und zusammen mit den Linsen in die Gemüsebrühe geben, zum Kochen bringen, 50 Minuten garen. In einem anderen Topf die in Würfel geschnittenen Kartoffeln garen. Wenn sie al dente sind mit dem in Ringe geschnittenen Lauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Auflaufform füllen.

Sahne mit Senf verquirlen, darüber geben. Bei 250°C 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

### Paprika - Nuss spaghetti

3 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, je 1 grüne, rote, gelbe Paprikaschote, 2 Prisen Pfeffer, 1 TL Salz, 400 g Spaghetti, 120 g Nüsse (Walnüsse oder Mandeln), 1 Zwiebel, Kräuter

Die Spaghetti al dente kochen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Nüsse ohne Fett anrösten. Öl mit Zwiebeln und Knoblauch zugeben und diese glasig anschwitzen. Die Paprikawürfel zugeben und kurz mit anbraten. Mit Kräutern (z.B: Petersilie)

würzen. Die Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

### Champignons gebraten

Pilze, Knoblauch, Kräutersalz, Frisch gemahlenen Pfeffer, Petersilie, Butter od. Olivenöl

Pilze in Scheiben schneiden, in heißer Butter/Öl schön braun braten. Dann erst Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer zugeben, kurz mitbraten. Mit Petersilie anrichten. Als Beilage zu Reis und Salat.

## 3-4 Personen-Menü

### Hirse-Gemüse-Auflauf

2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 250 g Hirse, Gewürze nach Geschmack (z.B. 1 Lorbeerblatt, Salbei, Thymian, Rosmarin), 500ml Gemüsebrühe, 200g Möhren, 1-2 Paprika, 1 Fenchel, 1 Stg Porree, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer + event. Chili, Butterflocken \*, 100g geriebenen Käse\*

1 Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und in Öl andünsten. Hirse zugeben, gut verrühren und kurz mitdünsten.

Gewürze dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 5 Minuten kräftig kochen lassen, dann weitere 5 Min. auf kleiner Flamme köcheln und ausschalten. Ca. 15 Min. ausquellen lassen.

Gemüse in Stifte, Scheiben oder Würfel schneiden.

1 weitere Zwiebel in Öl andünsten. Möhren dazugeben und anbraten. Paprika, Fenchel + Porree dazugeben und 5 Min. auf kleiner Flamme dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Hirse und Gemüse lagenweise in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Butterflocken belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 200°C ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passt eine Sahne-Kräuter-sauce \* (150 g saure Sahne mit 1 TL Kräutern nach Geschmack vermischen und mit Salz und Pfeffer oder Curry abschmecken) und ein großer Chinakohlsalat.

\*Vegan: statt Butter- Olivenöl ; statt Käse - gehobelte Mandeln kurz anrösten und mit geröstetem Kichererbsenmehl, etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer mixen. Statt Joghurt-Kräutersauce passt auch eine Tomatensauce sehr gut dazu!

### Marinierte Pilze auf Chinakohlsalat

150g Champignons, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz + 1 Pr. Rohrzucker, 2 Knobizehe, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Aceto Balsamico, 1 Chinakohl, 1 Apfel/od. Clementine, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Pfeffer, Salz

Pilze putzen und frisch anschneiden. Unter Wenden in heißem Öl kurz andünsten. Salz und Zucker darüber streuen. Knoblauch dazupressen. Unter Wenden braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die abgezupften Rosmarinnadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern.

1 Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Salatsauce aus Öl, Essig, Salz+ Pfeffer zubereiten und den Apfel hineinreiben. Mit dem Chinakohl vermengen. Lauwarme oder raumtemperierte Champignons darauf anrichten.