

Rezepte Studikiste KW 51

1 - 2 Personen

Brokkoli-Tarte

400g Brokkoli, 200g Möhren, 3 Ei Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Petersilie, 1 Packung Blätterteig, 1 Ei, 100g gerieb. Käse, 1 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerpflücken, die Stiele in kleine Stücke schneiden. 5-6 Min. in kochendem Salzwasser garen, bis sie bissfest sind, herausnehmen abtropfen lassen. Möhren grob raspeln, Öl erhitzen und Knoblauch, klein gehackt, anbräunen, erst die Möhren, dann den Brokkoli hinzugeben und etwa 5 Min. garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie, gehackt(falls vorhanden) bestreuen. Blätterteig ausrollen, eine Auflaufform damit auslegen, den Brokkoli hineingeben aus Käse, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat einen Guss herstellen, über den Brokkoli geben und mit den restlichen Teigplatten verschließen. Bei 180°C ca. 30 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist.

Vegane Variante: reichlich Paniermehl (oder altes trockenes Brot/Brötchen/Zwieback fein zerreiben) mit Olivenöl vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über der Tarte verteilen. Ein paar gehackte Mandeln oder Sonnenblumenkerne untermischen.

Italienische Spinatknödel (Malfatti)

500g frischer Spinat, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 250 g Ricotta /od. Quark, 60 g geriebener Parmesan, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, 100 g Mehl, 40g Butter

Wurzelansatz der Spinatstaude abschneiden und Blätter gut waschen, eventuell zweimal. Dann tropfnass in einen Topf geben und ca. 5 Min. zugedeckt garen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen, mit der Hand das Wasser ausdrücken. Dann fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauchzehe schälen und angedrückt dazugeben, Spinat im Öl kurz schwenken. Salzen und die Knoblauchzehe entfernen. In einer Schüssel Spinat, Ricotta, Parmesan, das Ei mit den Gewürzen vermengen.

Mehl einarbeiten, sodass ein Teig entsteht. Mit bemehlten Händen Knödel von 2 bis 3 cm Durchmesser formen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Malfatti hineingeben. Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen, nach ungefähr 5 Minuten. Man kann die Malfatti so servieren, mit geriebenem Parmesan. Oder mit einer schnellen Soße: eine Kelle vom Kochwasser der Malfatti dazugeben, Butter und etwas Parmesan einrühren und kurz einkochen, bis die Soße cremig ist.

Rotkohl-Tarte für zwei

Mürbe od. Blätterteig, 1 kl. Rotkohl, 1 TL Zucker, 1 TL Butter, 1 Tasse Gemüsebrühe/od. Rotwein, 1 EL Kräuter, 50 g Feta-Käse, n. B. Thymian, 15 g Pinienkerne (oder andere)

Eine Springform mit 19 cm Durchmesser fetten. Den Teig ausrollen und in der Form auslegen. Den Teig etwa 3 cm hoch am Rand der Form andrücken. Kühl stellen. Rotkohl fein schneiden, Butter schmelzen und Zucker darin karamellisieren. Rotkohl dazugeben 5 Min. an schmoren, mit Brühe/Rotwein ablöschen und auf kleiner Flamme ca. 30 Min. garen lassen. Auskühlen lassen, mit den Kräutern vermischen und auf dem Teig verteilen. Den Feta klein würfeln, auf der Tarte verteilen. Mit Thymian nach Belieben würzen und zum Schluss die Pinienkerne auf die Tarte geben.

Bei 180 Grad Umluft 35 - 40 Minuten backen, bis die Kerne und der Feta goldbraun geworden sind.

3 - 4 Personen-Weihnachtsmenü

Brokkoli-Spinatsuppe mit Möhrenchips

400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1 L Gemüsesuppe, 500g Brokkoli, 500g g Blattspinat, 400 ml Frittieröl, 150 g Möhren, 200 ml Sahne (od. Hafersahne), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel kurz darin anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 2 Min. mitanschwitzen. Suppe dazugießen, aufkochen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Brokkoli + Spinat putzen und zur Suppe geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Frittieröl in einem Topf mit schwerem Boden auf ca. 180 °C erhitzen. (Probe: Kochlöffelstiel ins Fett tauchen. Wenn Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.) Karotten schälen, schräg in 2 bis 3 mm dicke Scheiben hobeln und ca. 2 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Sahne zur Suppe geben und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in Schüsseln anrichten und mit den Chips servieren.

Spätzle mit Orangen-Rotkohl

500g Bauernspätzle, 2 Zwiebeln, 1 Rotkohl, 75 g Zucker, braun, 50 g Butter (oder Öl), Saft 1 Zitrone, Saft v. 2 Orangen, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, Salz, Pfeffer

Rotkohl, vierteln und in feine Streifen schneiden. Zucker in einem großen Topf karamellisieren lassen, Butter zugeben und schmelzen lassen. Rotkohl zugeben und darin andünsten, mit Zitronensaft, Orangensaft, Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und eine mit Nelken gespickte Zwiebel dazugeben. 1,5 Stunden garen lassen.

Zwiebel + Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen + mit Salz + Pfeffer abschmecken. Spätzle nach Anleitung garen. Zwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Butter (Öl) braun braten. Über die Spätzle geben und mit dem Rotkohl servieren.

Feldsalat mit Orangenfilets

150g Feldsalat, 2 Orangen, Saft ½ Zitrone, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 Zwiebeln, 1 TL Honig od. Ahornsirup, schwarzer Pfeffer, Salz

Feldsalat putzen und waschen. Orangen schälen, filetieren, indem nahe den Trennhäutchen Spalte für Spalte herausgeschnitten wird. Übrige Zutaten schaumig verrühren. Den Salat auf vier Tellern anrichten. Die Orangenfilets strahlenförmig darauf dekorieren und das Dressing darüber geben. **Tipp:** Besonders lecker schmecken dazu in einer trockenen Pfanne geröstete Sonnenblumenkerne.

Bananen-Eis

ca. 500 g Bananen, 1/4 l Sahne, n.B. Honig/Ahornsirup Bananen pürieren. Sahne steif schlagen und mit Honig und dem Bananenpüree vermischen. Diese Masse gefrieren lassen.