

Rezepte Studikiste KW 02

1-2 Personen

Vegetarischer Grünkohl mit Curry

300 g Grünkohl, 5 Kartoffeln, 1 dicke Zwiebel, 1 EL, gestr. Gemüsebrühe, Instant, 2 EL, gestr. Currypulver, etwas Zimt

Die Zwiebel schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen, würfeln und dazu geben. Mit Wasser angießen, so dass die Kartoffeln reichlich bedeckt sind. Den klein gehackten und gewaschenen Grünkohl dazu geben. Gemüsebrühepulver, Curry und Zimt dazu geben. 30 min kochen lassen. Danach gut abschmecken. Dazu schmeckt Polenta, Hirse, Reis...

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüssen

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

Bandnudeln mit Möhren

500g Bandnudeln, 200g Möhren, 3 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 100 - 150g Parmesankäse, 3 EL Butter, Pfeffer und Salz

Nudeln al dente kochen. Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Öl erhitzen, die Möhrenstreifen dazugeben und auf mittlerer Stufe unter häufigem Wenden anbräunen. Die Zwiebeln und Knoblauch fein gehackt dazugeben und mit andünsten. Käse fein reiben. Sobald die Nudeln abgeschreckt und die Möhren leicht gebräunt sind Butter unter die Nudeln mitsamt dem Parmesan rühren, dann das Möhren -Gemüse ebenfalls unterheben und mit Pfeffer + Salz würzen. Auf das Gericht gehört viel Pfeffer. Das gibt dem ganzen den richtigen Pfiff. Am Besten die Pfeffermühle auf den Tisch.

Süßkartoffel-Knoblauch-Pfanne

300 g Süßkartoffeln, 3-4 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Kräuter, (frische Gartenkräuter), 100 ml Sauerrahm, 1 m.-große Zwiebeln, etwas Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, n.B: etwas Ingwer, Schnittlauch, zum Garnieren

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). Sauerrahm und fein gehackte Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Mit Schnittlauch garniert servieren. Schmeckt auch ohne Sauerrahm!

3 - 4 Personen-Menü

Möhren-Orangen-Suppe

3 Schalotten oder Zwiebeln, 40 g Butter/Öl, 500 g Möhren, 600 ml Brühe, 1 Orange, 150 g Sahne/Hafersahne

Zwiebeln Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Tropf zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In den Topf geben, salzen und die Brühe angießen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Orangenschale fein abreiben. Orange auspressen. Die Sahne, Orangensaft und -schale in die Suppe geben und aufkochen. Mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Falls vorhanden: mit ein paar frischen, fein geschnittenen Minzeblättern bestreut servieren.

Vegetarischer Grünkohl mit Sellerie und Bataten

700 g Grünkohl, 400 g Knollensellerie, 400g Bataten, 1 große Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL Senf, mittelscharf, 1 EL Butter, Sojasauce, Pfeffer, Honig

Das Gemüse schälen, waschen und in Stücke schneiden bzw. würfeln. Beim Grünkohl die grobe Blattrippe heraustrennen.

Die Zwiebelstücke 5 Minuten in der Pfanne braun anbraten, dann Butter und Knoblauch zugeben, weitere 2 Minuten andünsten. Sellerie und Grünkohl hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser weitestgehend verdampft ist. Bataten ca. 10 Minuten vor Ende hinzugefügt werden. Zum Schluss mit Sojasauce, Senf, Honig und Pfeffer abschmecken. Dazu passt eine Polenta mit Tomatensauce und eine Schüssel Salat!

Kiwi-Orangen-Dessert

2-3 Kiwi, 2-3 Orangen

Kiwi schälen, und kleine Stücke oder Scheiben schneiden Orangen gut waschen, Schale 1 Orange abreiben, die Orangen dann mit einem sehr scharfen Messer wie einen Apfel schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird und die einzelnen Stücke - Filet - heraustrennen. Den Saft auffangen. Mit den Kiwistücken vermischen und pur oder mit Sahne oder Vanillecreme servieren.