

Rezepte Studikiste KW 3

1-2 Personen

Spinat mit Bandnudeln (Single-Portion)

250 g Blattspinat, 1 kl. Zwiebel, 1 kl. Knoblauchzehe, 200 g Bandnudeln, 1 TL Öl, 1/2 EL Kerne (Sonnenblumen, Pinien, Mandel ect.), 100 g Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Parmesan

Spinat putzen, waschen. Zwiebel fein schneiden. Knoblauchzehe durch die Presse drücken.

Bandnudeln in 10 -12 Min. bißfest garen. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den vorbereiteten Spinat und die Kerne zugeben, kurz mit andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer würzen, im offenen Topf cremig einkochen lassen. Die abgossenen Nudeln gut abgetropft zum Spinat geben und vermischen, mit Parmesan bestreut servieren.

Rosenkohlsalat süß-sauer-scharf

500g Rosenkohl, Öl, Balsamico, Knoblauch, Ingwer, Süß-Sauer-Chili-Sauce, 2-3 Tropfen Sesamöl

Rosenkohl putzen und halbieren. In einer Schüssel mit Öl beträufeln und vorsichtig wenden, bis alle Röschen mit Öl benetzt sind. Röschen mit der Schnittkante nach unten auf ein Blech setzen und bei 230°C 25-30 Min. backen. Sie sollten unten gut gebräunt und oben schon etwas eingetrocknet sein, innen aber weich. Aus den anderen Zutaten eine Sauce zubereiten, nach Geschmack mit Ingwer und Chilisauce würzen und den fertig gegarten Rosenkohl hinein geben, gut verrühren und etwas ziehen lassen. Warm oder kalt mit einem Stück Weißbrot genießen.

Ital. Rote-Bete-Salat

1-2 Kartoffeln, 1-2 Rote Bete, 1 Rote (od. Weiße) Zwiebeln, 1 Tasse Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Weinessig, Pfeffer, Salz

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Gemüsebrühe langsam weich dünsten.

Olivenöl, Weinessig, Pfeffer und Salz verrühren, über die, in einer flachen Schüssel ausgelegten Rote Bete- und Kartoffelscheiben gießen und mit den geschmorten Zwiebelscheiben belegen. Ca. 15. Minuten ziehen lassen.

Apfel-Lauch-Salat

Pro Person 1 Apfel, Pro Person 10 cm Lauch, Pro Person 2 EL Creme fraiche / Schmand od. Joghurt

Apfel entkernen und würfeln; Lauch dazu, fein geschnitten. Creme fraiche dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und 10 – 15 Min. ziehen lassen

3-4 Personen-Menü

Spinatsuppe

2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g Butter /Öl, 1 große Kartoffel, 750 g Gemüsebrühe, 700 g Blattspinat, 1 TL Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Chilipulver

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in etwas Öl andünsten. Kartoffel klein gewürfelt dazugeben und 5 Min. anbraten. Spinat gut gewaschen und geputzt tropfnaß dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10-15 Min. köcheln lassen. Nach Geschmack pürieren oder nicht und mit den Gewürzen abschmecken.

Veganer Kartoffelauflauf mit Rote Bete und Rosenkohl

600g Kartoffeln, 2 Rote-Bete-Knollen, 400g Rosenkohl, 1 Stg. Porree, 150 ml Hafermilch, 300g Hafersahne (ersatzweise auch Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 30 g Mandeln; ganz, abgezogen

Rosenkohl putzen und vierteln. Kartoffeln und Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Eine Schicht Kartoffeln und Rote Bete in einer gut gefetteten Gratinform auslegen, Rosenkohl + Porree gut gemischt darauf verteilen und mit einer Kartoffel-Rote Bete-Schicht abschließen. Milch und Sahne (oder Brühe), Salz, Pfeffer und durchgedrückte Knoblauchzehen verrühren und über das Gemüse geben. Mit den Mandeln bestreuen und bei 200°C etwa 40 Minuten backen.

Möhren-Apfel-Salat

250g Möhren, 250g Apfel, 3 EL Öl, Salz, 3 EL Joghurt, 2 EL Zitronensaft

Möhren und Apfel fein raspeln. Öl, Salz, Joghurt, Zitronensaft miteinander verquirlen und über Möhren und Apfel geben, gut vermischen und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Mousse aux Banane

3 Bananen, 3/4 Blockschokolade, 200g Schlagsahne

Bananen pürieren, ein paar Scheiben zur Seite legen. Schokolade schmelzen (im Wasserbad). Sahne steif schlagen. Die geschmolzene Schokolade unter die Bananen und die Sahne unterheben. Etwas abkühlen lassen und mit einigen Bananenscheiben garniert servieren.