

## Rezepte Studikiste KW 4

**Die Clementinen haben in dieser und letzter Woche eine sehr weiche, wellige Schale. Das ist nach unserer Beobachtung kein Verderb. Im Gegenteil die Früchte lassen sich sehr leicht schälen und sind süß, saftig und lecker.**

### Kartoffelgulasch mit Austernpilzen

3 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 1 Paprikaschote, 200 g Austernpilze, 700 g Kartoffeln, 3 EL Öl, 3 EL Paprikapulver, edelsüß, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 3 EL Rotweinessig, 1 EL Majoran, 1 EL Kümmel, Salz, Pfeffer, ½ Liter Brühe, bei Bedarf auch mehr

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln grob hacken, den Knoblauch halbieren. Die beiden Paprikaschoten waschen und grob würfeln. Die Austernpilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Ebenso die Kartoffeln. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bräunen. Die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls bräunen. Das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Tomatenmark kurz anrösten. Den Esslöffel Mehl unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Knoblauchstücke dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min köcheln lassen. Die Paprikastücke und die Austernpilze darunter mischen und in weiteren 15 Min. fertig garen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Dazu schmecken Vollkornbrötchen oder Reis.

### Radicchio mit Spaghetti (eignet sich auch wunderbar für Endiviensalat oder Zuckerhut)

300g Radicchiosalat, 2 Zwiebeln, 50g Speck, 40 g Butter, 2 EL Olivenöl, 500g Spaghetti, evtl 1 Chilischote, Salz, schw. Pfeffer aus der Mühle

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Nudelwasser aufsetzen.  
In einem großen Topf Butter und Öl heiß werden lassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig braten, Chili dazu. Salatstreifen tropfnass hinein geben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen  
Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit direkt aus dem Topf zum Gemüse geben. Mit schwarzem Pfeffer und evtl etwas Salz kräftig abschmecken. **Tip:** (Als Alternative zu Speck kann man

von 2 frischen groben Bratwürsten die Haut entfernen, den Inhalt zu Kugeln formen und zusammen mit 1 TL Fenchelsaat und den Zwiebeln andünsten

### Gebratene Austernpilze mit Nudeln

250 g Austernpilze, 1-2 Stangen Lauch, etwas Knoblauch, Öl/Butter, Petersilie, Pfeffer und Salz

Austernpilze putzen, und in Streifen schneiden. Lauch in streifen schneiden, Knoblauch hacken und beides in viel Butter oder Öl anbraten Pilze dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Petersilie waschen, fein hacken und ebenfalls zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer und frisch gekochte Nudeln nach Wahl direkt aus dem Kochwasser dazugeben und vermischen. Gerne mit viel Parmesan

### Mangoldsuppe mit Knoblauchcroutons

100g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 4 Kartoffeln, 400g Mangold, 1/2 Glas Weißwein, 300ml Gemüsebrühe, 300ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einem Hauch Chili, Sahne, 1-2 EL Zitronensaft, 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Kartoffeln in Stücke schneiden, zugeben und mitdünsten. Mangold waschen, putzen und in Streifen geschnitten zu den Kartoffeln geben. 1/2 Glas Weißwein angießen und fast verkochen lassen Mit Brühe und Milch aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Gewürzen, Sahne und Zitronensaft abschmecken.

Brot kross tosten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und in Öl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen.

### Mangold überbacken

800g Mangold, 150g Roquefort oder Gorgonzola, 150ml Sahne, 2 EL Sonnenblumenkerne

Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen, in Salzwasser Stiele ca. 8 Min, Blätter 2 Min. garen. Abtropfen und in eine gefettete Gratinform legen. Roquefort darüber bröseln, Sahne etwas salzen und pfeffern und über das Gemüse geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 220°C ca. 15 bis 20 Min. überbacken. Dazu passt Reis.