

Rezepte Studikiste KW 05

Wer in den Semesterferien nicht auf die Studikiste verzichten kann – kann sie sich nach Hause liefern lassen. Anruf genügt!

Endivien – Salat mit Kartoffel Vinaigrette

1 Endiviensalat, 2 mittelgroße Äpfel, Olivenöl, Apfel-Essig, 1 TL Senf, Pfeffer + Salz, ein TL. Zucker, 1-2 gekochte Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe

Endiviensalat waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel fein würfeln. Aus Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Salz, Zucker eine Salatsauce zubereiten. Kartoffeln mit einer Gabel zermusen und noch heiß unter die Sauce mischen. Knoblauchzehe gepresst dazu geben. Salat mit den gewürfelten Äpfeln mischen und mit der Sauce anmachen.

Asia-Mix-Salat - einfach

1 Bd. Asia-Mix, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, ½ TL Senf, Salz u. Pfeffer

Asia-Mix gut waschen, in 2-3 cm Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Die Salatschüssel mit Knoblauchzehe gut einreiben. Restliche Zutaten zu einer cremigen Vinaigrette verrühren, die Zwiebeln unterrühren, den Asia-Mix unterheben und sofort servieren. Schmeckt ausgezeichnet zu Pfannkuchen!

Spitzkohlscheiben mit Haselnussbutter

1 Kopf Spitzkohl, 250 ml Wasser, 100 g Haselnusskerne, 50 g Butter, Salz und Pfeffer

Spitzkohl putzen, den Kopf senkrecht halbieren und jeweils in 3 Spalten schneiden. Den Strunk nur so weit abschneiden, dass die Blätter nicht auseinander fallen. In einen breiten Topf legen und in Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt 8-10 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen gut abtropfen lassen und anrichten. Haselnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen, mit Salz und Pfeffer verrühren, die Haselnüsse darin schwenken und auf dem Kohl verteilen.

Spitzkohlpfannkuchen

140 g Mehl, 300 ml Milch, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Emmentaler, 1 Spitzkohl, 1 Bund Petersilie, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss

Mehl, Milch, Eier, Salz und Pfeffer zum Teig verrühren. Emmentaler zugeben und alles 20 Minuten quellen lassen. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Blätter in sehr feine Streifen schneiden und 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kohl mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Ein viertel des Kohls in eine Pfanne geben. Ein Viertel vom Teig darüber gießen und daraus einen Pfannkuchen backen, auf jeder Seite 3-4 Minuten backen. Mit übrigem Kohl und Teig ebenso verfahren. Die Pfannkuchen warm halten.

Apfel – Möhrensalat

500g Möhren, 500g Apfel, Saft einer Zitrone

Möhren schälen und fein raspeln, Äpfel mit der Schale fein raspeln. Direkt mit dem Zitronensaft beträufeln, dann werden die Äpfel nicht braun. Alles gut vermischen.

Spagetti mit Lauchsauce

500 g Porree (Lauch), 1 Bund frische Petersilie, 60 g mageren Speck, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 400 g Spagetti, 40 g Parmesan, frisch gerieben

Porree putzen, gut waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen, hacken. Speck klein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, dann Lauch und Öl dazugeben, einige Minuten mitdünsten. Knoblauch dazupressen. Mit Wein und Brühe ablöschen, mit Salz + Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 3 Min. dünsten, dann Petersilie dazumischen Nudeln bissfest garen. Fertige Nudeln abtropfen lassen, mit der Porreesauce vermischen, Parmesan darüber streuen und sofort servieren!

Topinambur-Möhren-Suppe

500 g Topinambur, 400gr Möhren, 1 Stange Porree, 1 große Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2 cm Ingwer, 1,5 L Gemüsebrühe, 1 Becher Schlagsahne, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Bund Petersilie, etwas Crème fraîche, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anschwitzen

Alle Zutaten klein schneiden bzw. würfeln. Das Öl in einem großen Topf heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Topinambur, die Möhren, den Porree sowie den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und alles gleichmäßig anschwitzen. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen und einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Alle Gewürze sowie die Petersilie zugeben und anschließend die Schlagsahne unterrühren. Zum Schluss alles mit dem Pürierstab zerkleinern und verrühren. Wer mag, kann 1 Löffel Creme fraîche auf die Suppe geben.

Topinambur-Karotten-Puffer

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Topinambur, 100 g Karotten, 2 Eier, 1 EL Mehl, etwas Salz und Pfeffer, etwas Muskatnuss, etwas Kümmelpulver

Die Topinambur und die Karotten schälen und raspeln. Dann die Flüssigkeit etwas heraus drücken z.B. mit einem Passiertuch oder durch ein Sieb. Die Eier mit dem Mehl verquirlen und mit den Gemüseraspeln vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse löffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Häufchen etwas flach drücken. Bei 180 Grad Heißluft ca. 20 - 30 Minuten backen. Schmeckt als Beilage oder als Hauptgericht mit Kräuterquark oder Joghurtdip