

Rezepte Studikiste KW 14

1 – 2 Personen

Karotten – Kinpira 2 pers.

200 – 400g Karotten, 1 EL Sesamöl, geröstetes, 1 EL Sojasauce, dunkle, Cayennepfeffer, Chiliflocken, Salz, 1 EL Sesam

Die Karotten mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln oder mit einem Messer in mitteldicke, 7 cm lange Stäbchen schneiden. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und dort die Karotten gut anbraten. Cayennepfeffer und Chiliflocken reingeben und weiterbraten. Danach Sojasoße und Salz dazugeben und, wie gehabt, weiter wenden. Wenn die Karotten an den Rändern leicht angebräunt bzw. insgesamt schön "gebraten" aussehen, die Sesamkörner hinzugeben. Kurz wenden und mit Reis mit servieren. Schmeckt auch kalt!

Gebratene Pastinaken

0,3 kg Pastinaken, 1 Zwiebel, 2-3 EL Bratöl, 200g gekochten Reis (event. vom Vortag)

Pastinaken waschen, schälen (oder sauber bürsten) und würfeln. Zwiebel würfeln und in Öl glasig braten, die Pastinaken dazugeben und schön knusprig ausbraten. Gekochten Reis, gut mit Curry gewürzt, dazugeben und noch einmal zusammen durchbraten. Dazu schmeckt Spiegelei und Salat.

Mangoldquiche

Mürbeteig, 500g Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig für eine Quicheform oder Blätterteig in eine Quicheform legen. Mangold putzen, waschen und Blattgrün + Stiele trennen. Die Stiele und Blätter klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig dünsten und erst die Mangoldstiele, dann die Blätter darin andünsten. Abkühlen lassen. Crème Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 200°C ca. 20 Minuten goldgelb backen. Schmeckt auch sehr gut kalt.

Kohlrabi in Cremiger Sauce

1 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 100g Frischkäse, 1 Zitrone, Salz, 1 Spur Zucker, Pfeffer, 1 Msp. Muskatnuss

Die zarten Blätter ganz fein schneiden. Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Kohlrabischeiben darin ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch und Kohlrabiblätter dazugeben, kurz mitdünsten. Den Frischkäse einrühren und schmelzen lassen. Zitrone auspressen. Das Gemüse mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat + Zitronensaft abschmecken und noch einige Minuten köcheln lassen.

Chinesischer Gurkensalat

1 Gurke, Chilischoten, getrocknet, 4 EL Öl (Sesamöl), 10 Pfefferkörner, 2-3 EL Essig, Salz

Gurke waschen und der Länge nach halbieren und in etwa 6 cm lange, dünne Streifen schneiden. Chilischoten halbieren. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und die Chilischoten und Pfeffer hineingeben und bei starker Hitze braten, bis sie würzig duften. Gewürze herausnehmen. Gurkenstreifen in das Öl geben und unter Rühren bei starker Hitze etwa 2 Min. braten. Mit Essig und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Schmeckt auch ohne Sesamöl, aber weniger chinesisch!)

3-4 Personen-Menü

Kohlrabi-Carpaccio (Vorspeise)

2 Kohlrabi, 100 g Parmaschinken (nicht unbedingt nötig), 30g Parmesan (oder alter Gouda), Saft 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 6 El. Olivenöl, Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie oder Minze)

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf vier Teller verteilen. Parmaschinken zerzupfen, Parmesan sehr fein hobeln, beides über die Kohlrabischeiben streuen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer + Salz würzen, Öl darüber verteilen, 15 Min. ziehen lassen und mit Kräutern n.B. garnieren.

Pastinaken - Möhren - Mangold - Gratin

300g Pastinaken, 300g Möhren, 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Öl, Kräutersalz, 120 ml Sahne, 1 Ei, 100 g Käse, Pfeffer

Pastinaken + Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit wenig Wasser 3-4 Min. garen. Mangold waschen und in grobe Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Im erhitzten Olivenöl kurz anbraten. Mangold hinzufügen und bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Sahne mit Ei, geriebenem Käse und Salz verrühren. Eine Auflaufform fetten und die Hälfte des Mangolds hineingeben. Mit Pastinaken + Möhren bedecken und den restlichen Mangold darüber verteilen. Die Sahne-Käse-Mischung darüber gießen. im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Min backen.

Gurken Salat

0,5 kg Gurke, 1 Salat, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 EL weißem Balsamico, ½ TL Senf, ½ TL Honig, Salz + Pfeffer + Dill

Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Etwas ziehen lassen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Aus Balsamico, Senf, Honig, Salz + Pfeffer + Dill eine Sauce rühren. Zwiebel sehr fein würfeln und mit der Sauce vermischen, dann die Gurken dazugeben, unterrühren. Salatblätter auf Tellern verteilen und den Gurkensalat darauf servieren.

Grapefruit - Traum

1-2 Grapefruit, 400g Bananen, 100 ml Rum, 50 ml Amaretto, 100 g Zucker

Die Grapefruits schälen und filetieren, den Saft dabei auffangen. Bananen in kleine Stücke schneiden. Pfanne erwärmen. Zucker einfüllen und karamellisieren lassen, aber nicht zu braun werden lassen. Den Karamell mit Rum ablöschen. Den Amaretto dazu geben und alles einkochen lassen. Den aufgefangenen Saft der Früchte dazu geben und alles wieder erwärmen. Zum Schluss die Früchte einfüllen und kurz unterheben.

Schmeckt pur oder auch mit Vanilleeis.