

Rezepte Studikiste KW 15

1 – 2 Personen

Überbackener Spinat mit Schafskäse

1 Kilo frischen Spinat, 5 Tomaten, 200 g Schafskäse (Feta), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer + Oregano

Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen (oder trockenschleudern) und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten in Würfel schneiden, über dem Spinat verteilen. Schafskäse darüber bröseln. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer + Oregano vermischen und auf den Käse geben. Überbacken bis der Käse gebräunt ist. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Antipasti Fenchel

2 Knollen Fenchel, 2 Zehen Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die gehobelten Fenchelscheiben (ca 0,5cm) in Olivenöl anbraten bis sie gebräunt sind. Gelegentlich wenden. Dann noch für 1-2 Minuten grob gehackten Knoblauch zugeben, alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Fenchel auf einen Servierteller legen und mit Pfeffer/Salz abschmecken. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen und noch wenig Olivenöl darüber geben.

Brokkoli-Hirsekekuchen mit Tomatensauce

125g Hirse, 100g saure Sahne, 2 Eier, Salz + Pfeffer, Paprikapulver, 1 Möhre, 400g Broccoli, 1 TL Butter, 2 EL Parmesan, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, etwas Chilipulver, Kräuter provencale, 1 Glas Tomaten passata

Hirse nach Anleitung zubereiten. Nach dem Ausquellen mit einer Gabel lockern und mit Saurer Sahne und Eiern, Salz + Pfeffer, Paprikapulver mischen. Möhre putzen, raspeln, Brokkoli putzen, klein hacken. Butter erhitzen und das Gemüse darin bissfest garen, Parmesan drüberstreuen und alles unter die Hirse mischen. Die Mischung ca. 1 cm dick in eine gefettete Auflaufform streichen und bei 160°C ca. 20 Min. backen. Kurz abkühlen, dann in Rauten schneiden. Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Pfeffer + Salz, Chili, Kräuter zu den Zwiebeln geben und ein paar Minuten unter Rühren erhitzen Tomatensauce dazugeben, aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln. Zu dem Gemüsekekuchen servieren.

Frühlingsmix Pasteten

1 Bd. Frühlingsmix, 1 kl. Zwiebel + 1 Knoblauchzehe, Margarine /Butter, Salz und Pfeffer, Blätterteig, 100g Hartkäse (oder Feta oder Tofu)

Frühlingsmix waschen, putzen und in feine Streifen schneiden Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in etwas Fett andünsten, das Gemüse zugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken und kurz garen (2-5 min.). Blätterteig in 8 gleichgroße Rechtecke ausrollen. Käse in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Gemüse auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Die Teigckecken zur Mitte klappen und mit einem feuchten Finger die Ränder bestreichen, dann zusammendrücken. Bei 190°C ca. 25 Min. backen.

3 - 4 Personen - Menü

Süß-scharfe Gemüsesuppe

1l Wasser, etwas Öl, 100 g Möhren, 1 Fenchel, etwas Brokkoli klein geschnitten, 50 ml Honig, 50 ml Tamari, Saft ½ Zitrone, Salz, 1 Chilischote, getrocknet, oder 1/2 TL Chilipulver, nach Geschmack etwas Ingwer, Koriander und Pfeffer

In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse unter Rühren anrösten. Honig, Tamari und Zitronensaft hinzugeben und das Wasser zum Gemüse geben und alles kurz aufkochen. Suppen mit den Gewürzen abschmecken.

Überbackene Pfannkuchenrollen mit Spinatfüllung

125 g Weizenmehl, 1/4 Liter Milch, 1 Prise Salz, 2 Eier, 700 g Blattspinat, Butterschmalz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskat, 300 g MA Gouda, 1 Ei, 100 g Schlagsahne

Mehl, Milch, Salz und Eier verrühren. 30 Minuten quellen lassen. Blattspinat putzen und in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig vier Pfannkuchen backen. Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten, Spinat grob hacken und untermischen. Knoblauch dazu pressen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken und in eine Schüssel geben. Käse grob reiben, davon die Hälfte und das Ei unter den Spinat ziehen. Masse auf den Pfannkuchen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Den restlichen Käse darüber streuen und mit der Sahne begießen. Bei 200 bis 225 °C ca. 15 bis 20 Minuten überbacken.

Asia Salat - einfach

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

Asia Salat 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-Salat unterheben und sofort servieren. Schmeckt ausgezeichnet zu Pfannkuchen!

Schichtdessert mit Äpfeln, Orangen und Zwiebackbröseln

0,4 kg Äpfel, 3 EL Apfelsaft, 50 g Rohrzucker, 1-2 Orangen, 250 g Zwieback, 50 g Rohrzucker, 100 g geriebene Haselnüsse od. Mandeln, 4 EL Butter, 500 g Magerquark, Mineralwasser, 2 EL Honig, 1 tL Kakao

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden und mit Apfelsaft und Zucker weich dünsten. Orangen sehr gut waschen, am besten abbürsten und mit Schalen in sehr dünne Scheiben schneiden Zwieback in eine Plastiktüte geben und mit dem Teigröller zu Bröseln zerdrücken, Zucker und Nüsse mit den Bröseln vermengen. Butter in einer großen Pfanne zergehen lassen und die Bröselmischung darin bräunen. Quark mit Wasser cremig rühren und mit Honig abschmecken. In eine Glasschale je ein Drittel Apfelkompott, mit Orangenscheiben belegt, Zwiebackbrösel und Quark einschichten und den Vorgang zweimal wiederholen. Dessert event. mit Kakao abpudern und ein paar Orangenscheiben dekorieren. Gekühlt servieren.