

Rezepte Studikiste KW 16

1 – 2 Personen

Rosa Königssalat, Pembe Sultan Salatasi

300 g Rote Bete, 200 g Joghurt, (10%), 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, ½ schale Kresse, Salz, 2 TL Olivenöl, natives

Rote Bete mit Wasser bedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Dann kalt abschrecken, pellen und raspeln. Nach dem Abkühlen Joghurt hinzugeben, Knoblauchzehen hineindrücken, mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abrunden und gut verrühren. Mit der Kresse garniert zu Pellkartoffeln servieren.

Brot - Pizza mit Champignons

Pro Pers. 2 Scheiben Roggen (oder anderes) Brot, 2 Zwiebeln, 100g Champignons, Salz, Pfeffer, 250g Tomaten, Oregano, 250g Käse

Brot auf ein Backblech legen. Zwiebeln fein würfeln, glasig dünsten. Pilze putzen, waschen, vierteln, dazugeben, + so lange dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Mit Salz + Pfeffer würzen. Pilzmischung auf den Broten verteilen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, auf die Brote legen und mit Oregano würzen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 225°C goldbraun backen.

Blumenkohl mit Tomatensauce

1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, 500ml passierte Tomaten, 75g Tomatenmark, Pfeffer, Muskat, Zucker, Oregano, 1 El Crème fraîche, 250g junger Gouda, ½ Schale Kresse

Blumenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Zwiebel würfeln und in etwas Öl glasig braten. Tomatensauce und Tomatenmark hinzugeben und etwa 5 Min. kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und die Creme Fraiche unterrühren. Die Sauce in eine Auflaufform geben, den Blumenkohl hinein setzen und den Käse in Scheiben schneiden und den Blumenkohl damit belegen. Bei 250°C überbacken und mit Kresse bestreut servieren.

Feiner Möhren-Aufstrich

200g Möhren, 2 TL Apfelessig od. Zitronensaft, 1 ½ TL Sesam, 150g Joghurt, etw. Kräutersalz, ein Hauch Cayennepfeffer u. Pfeffer, 1 TL Olivenöl

Möhre sehr fein raspeln und mit Apfelessig od. Zitronensaft vermengen
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten Joghurt mit Kräutersalz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Öl cremig verrühren. Möhren und Sesam unterrühren. Im Kühlschrank aufbewahrt mind. 3 Tage haltbar.

3 - 4 Personen - Menü

Rote Gemüsesuppe (schnell und einfach)

1 EL Olivenöl, 2 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,4 kg Rote Bete, 0,4 kg Möhren, ca. 1l Brühe, etwas Thymian, Salz u. frisch gem. Pfeffer

Olivenöl erhitzen, Zwiebeln grob hacken und darin weich braten. Knoblauchzehe grob gehackt hinzufügen und 2 Min. mit braten. Rote Bete + Möhren putzen, schälen und klein würfeln und zu den Zwiebeln geben, andünsten und 5 Minuten auf mittlerer Flamme mit Deckel garen lassen. Mit Brühe ablöschen und etwas Thymian hinzufügen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Mit Salz u. frisch gem. Pfeffer abschmecken und mit knusprigem Brot servieren. Dazu passt Saure Sahne/Schmand oder Creme Fraiche mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Kressereis

2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 250g Reis, ½ L Brühe, 1 Handvoll Kresse, 3 EL Creme Fraiche

Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Reis zu den Zwiebeln geben und mit Brühe aufgießen und gar kochen. Kresse waschen, trocken tupfen. Die fein gehackte Kresse unter den fertig gegarten Reis. Creme Fraiche unter den Reis heben.

Blumenkohl – Pilz -Pfanne

1-2 Zwiebeln, 150g Champignons, 1 Blumenkohl, 1 Becher Crème fraîche, 125 ml Wasser, Pfeffer, Salz, Muskat, Paprikapulver, edelsüß, 1 Zehe Knoblauch

Zwiebel würfeln, Champignon in Scheiben schneiden. Zwiebel mit etwas Öl anbraten, Champignons dazugeben und anbräunen und mit Pfeffer und Salz würzen. Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerschneiden und in die Pfanne geben. Das Wasser, Muskatnuss, gewürfelten Knoblauch und Paprikapulver hinzugeben und so lange kochen lassen (mit Deckel), bis der Blumenkohl gar ist. Hin und wieder umrühren. Am Schluss Creme fraiche in der Pfanne unterrühren und nochmals 1-2 Minuten köcheln lassen. Das Gericht zusammen mit dem Reis und einer Schüssel Salat essen.

Ananas Weincreme

1 frische Ananas, 1 Pck. Puddingpulver Vanille, ½ L Sekt oder Wein, 200g geschlagene Sahne

Ananas großzügig schälen und in kleine Würfel schneiden, Puddingpulver nach Vorschrift kochen, allerdings als Flüssigkeit Sekt oder Wein verwenden. Die klein geschnittene Ananas in den heißen Pudding geben. Wenn der Pudding abgekühlt ist, die Sahne unterheben und sofort servieren.