

# Rezepte Studikiste KW 17

## 1 – 2 Personen

### Kohlrabi - Möhren Ragout

1 Kohlrabi, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1/2 TL gerebelter Majoran, Salz, Pfeffer, 50ml Gemüsebrühe, 1-2 Stängel Bund-Knoblauch, 1 EL gehackten Dill, Zitronensaft

Die groben Blätter entfernen, die inneren Blätter in feine Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, würfeln und Möhren würfeln. Zwiebeln würfeln, in Öl glasig dünsten, Kohlrabi, Möhren und Majoran hinzufügen und kurz mitdünsten, vorsichtig mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Brühe begießen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Bund-Knoblauch putzen und als klein schneiden. Gehackte Kohlblätter und Kräuter unter das Gemüse mischen, mit Zitronensaft abschmecken und zusammen mit Reis oder Kartoffeln servieren.

### Zucchini mit Knoblauch geschmort **vegan**

300g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 Ei Öl, 1 EL Essig, Kräuter

Zucchini waschen, längs halbieren, die Hälften in Stücke schneiden. Knoblauchzehen pressen, mit Salz und Pfeffer und den Zucchini vermengen. Öl erhitzen. Die Zucchinistücke darin leicht anbräunen. Mit Essig ablöschen und mit klein geschnittenen Kräutern (z.B. Schnittlauch) zu Reis, Nudeln oder Kartoffeln servieren.

### Couscous-Zucchini-Frikadellen

1 Tasse Couscous, Paprikapulver, Chili, Curry, Ca. 1,5 Tassen kochendes Wasser/oder Brühe, 1 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bd. Schnittlauch, 1 Eier, Öl zum Braten.

Couscous mit Paprikapulver, Chili und Curry würzen und mit ca. 1,5 Tassen kochendem Wasser/oder Brühe) übergießen. Das Wasser sollte etwa 5 mm über dem Couscous stehen, zugedeckt ziehen lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Wenn alles Wasser aufgesogen ist, sollte der Couscous locker, krümelig und gar sein. Ist er noch zu hart, noch einmal etwas kochendes Wasser/Brühe hinzufügen und nochmals ziehen lassen. Erst dann vorsichtig mit einer Gabel auflockern, und 2 EL Olivenöl oder Butter unterheben.

Zucchini waschen und grob reiben. Knoblauch fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den Zucchini, Knoblauch und den Eiern (**vegan: mit Mehl binden**) unter den gequollenen Couscous heben. Salzen und eventuell nochmals kräftig abschmecken und Frikadellen formen. In etwas Öl von beiden Seiten knusprig braun braten. Warm oder kalt passt dazu eine Joghurt-Knoblauchsauce.

### Radieschen Käsecreme

1 Bd. Radieschen, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Bd. Petersilie, 1 Tl Weißweinessig, 3 Tl Kürbiskernöl, Pfeffer, Salz, 80g Doppelrahmkäse oder Quark oder Joghurt.

Radieschen waschen, putzen, grob würfeln, die Blätter putzen und sehr fein schneiden, 1 TL zur Seite legen. Zwiebel schälen, fein würfeln, Petersilie waschen, trocknen, fein hacken. Essig mit Öl und Pfeffer + Salz verrühren, den Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit der Marinade verrühren. Die übrigen Zutaten mit der Käsemischung vermengen und mit den zur Seite gelegten Radieschenblättern garnieren.

Schmeckt gut auf Brot oder zu Polentaschnitten, Kartoffelpuffer u. ä.

## 3 - 4 Personen - Menü

### Gebratene Möhren mit Bund-Knoblauch

600 g Möhren, 1 Bund Bund-Knoblauch, 1 Bund Petersilie, gehackt, Salz und Pfeffer, evtl. Zitronensaft, frisch gepresst, 2 EL Öl, 2 EL Butter.

Die Möhrenscheiben in Wasser bissfest garen, gut abtropfen lassen. Den Bundknoblauch putzen, in dickere Scheiben schneiden und in dem Öl/Butter Gemisch leicht anschwitzen, die Möhren und die Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Minuten braten, bis die Möhren leicht anfangen zu bräunen. Wer mag, kann die Möhren anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dazu Hirse oder Reis und einen frischen Salat reichen.

### Kohlrabi Frites mit Radieschensauce

100g Mehl, 1 Ei, 1/8L Mineralwasser, 200g Joghurt, 2 Ei Zitronensaft, 1 Bd. Radieschen, 2 EL Schnittlauchröllchen, SB-Kerne, 2 Kohlrabi, Öl od. Frittierfett

Mehl, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verrühren, 1Std ruhen lassen. Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren. Radieschen waschen, in feine Streifen hobeln und mit den Schnittlauchröllchen unter die Joghurt rühren, salzen, pfeffern. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten u. darüber streuen. Kohlrabi putzen, schälen zu „Fritten“ schneiden, durch den Teig ziehen und in dem heißen Fett goldbraun backen. Abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

### Zucchini und Karotten Gemüse

500 g Karotten, 2 mittelgroße Zucchini, Salz und Pfeffer, 4 Eßlöffel Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, 3 Stängel Bund-Knoblauch

Bund-Knoblauch putzen und in Röllchen schneiden. Karotten schaben und in Stifte schneiden und in etwas Butter und wenig Wasser al dente garen.

Zucchini in Würfel schneiden und ebenfalls in Butter und wenig Wasser al dente garen. Dann die Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl und Zitronensaft begießen und ziehen lassen. Nach 10-15 Minuten Bund-Knoblauch-Röllchen bestreuen und lauwarm servieren.

### Grießauflauf mit Obstsalat

1l Milch, 1/2 TL Zitronenschale, 1 Pk. Vanillinzucker, 150g. Grieß, 60g Butter, 60g Zucker, 3 Eier, 750g Obst für Obstsalat, 50g Mandelblättchen

Milch mit Zitronenschale und Vanillezucker aufkochen. Grieß unter rühren einrieseln lassen. Butter, Zucker und Eier einrühren. Eine Auflaufform einfetten. Den Teig hineinfüllen. Aus Apfel, Birnen, Banane und Citrus einen Obstsalat herstellen. Obst auf dem Gries verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen. Bei 200°C im Backofen, mittlere Schiene ca. 30. Min überbacken.