

Rezepte Studikiste KW 19

1 – 2 Personen

Karamellierte Möhren

2-3 Möhren, 2 EL Butter/ Olivenöl, Salz, 1 Prise Zucker, Knoblauch, Petersilie, Pfeffer

Möhren putzen und in dünne Streifen schneiden. Das geht sehr gut mit dem Sparschäler! Butter heiß machen, Möhren zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Wenn die Möhren auf beiden Seiten schön hellbraun karamellisiert sind, den fein gehackten Knoblauch dazugeben und gehackte, glatte Petersilie und Pfeffer darüber streuen. Passt zu Pasta, Kartoffeln oder Brot.

Lauch - Käse – Pita, serbisches Rezept

1-2 Stg. Lauch, klein geschnitten, 1 Zwiebel, 250 g Feta-Käse, 1 Becher Hüttenkäse, 1 Ei, 1 Knoblauchzehe, 1 Pkt. Teig (Yufka- oder Filoteig), 3 EL Olivenöl, 3 EL Butter, Salz und Pfeffer, 1 Prise Muskat, 150 ml Milch, 100 ml Wasser, Fett für die Form

Den Filoteig mit Wasser einsprühen. Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, dann Knoblauch und Lauch hinzugeben und ca. 10 Min. mit der Milch auf kleiner Flamme (geschlossener Deckel) dünsten. Die Masse abkühlen lassen und zerkrümelten Käse, körnigen Frischkäse, Eier und Gewürze dazugeben und verrühren.

Eine Auflaufform fetten und mit Filoteig auslegen. Darauf etwas von der Füllmasse streichen. Eine weitere Lage Teig mit zerlassener Butter und Öl bestreichen und dann die nächste Lage Teig darauf legen. Dann wieder die Füllung darauf geben. Immer so weiter im Wechsel bis zur letzten Teiglage: Diese wird "gewellt" wie Krepppapier obenauf gelegt und zuletzt mit Butter bestrichen. Bei 190°C für ca. 30 Min. im Ofen backen. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Broccoli Sauce

2 Broccolistauden, kochendes Salzwasser, 1 Knoblauchzehe, ½ Becher Creme fraiche, Salz, Pfeffer

Brokkoli in Röschen zerteilen und den Stiel klein schneiden und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten weich kochen. Abgießen. Broccoli mit dem Pürierstab zerkleinern, Knoblauch in die Brokkolimasse rühren, Creme Fraiche untermischen und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Über die heißen Nudeln geben oder abkühlen lassen und zu Weißbrot als Vorspeise oder als Brotaufstrich.

Zucchini-Reis-Puffer (für 2 Pers.)

1 Tasse Reis, 200 g Zucchini, 1 Zwiebel, 20 g Mehl, ¼ TL Backpulver, 30 g Käse, 2 EL Paniermehl, 1 Ei, Thymian, 2 EL Olivenöl

Reis garen, oder vom Vortag ca. 2 Tassen. Zucchini raspeln. Zwiebeln fein würfeln und zufügen. Alle Zutaten gut vermengen. Wenn die Masse zu flüssig ist, noch Mehl oder Paniermehl zugeben.

Öl erhitzen und kleine Zucchini-Puffer ausbacken. Zucchini-Puffer wenden, sobald der Rand bräunlich wird. Auf mittlerer Temperatur fertig braten.

3 - 4 Personen-Menü

Zucchini-Cremesuppe mit Rosmarin

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 250 g Kartoffeln, 300 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Rosmarinnadeln, gehackt, 400 g Zucchini, 1 Stg Porree, (100 g Crème fraîche,) 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zwiebeln + Knoblauch würfeln und in Öl glasig dünsten. Kartoffeln gewürfelt dazugeben, 2-3 Min. anbraten. Gemüsebrühe und klein gehackte Rosmarinnadeln dazugeben. Zugedeckt 5 Min. kochen lassen. Porree in Ringen und Zucchini gewürfelt in den Topf geben, 10-15 Minuten garen lassen. Nach Belieben die Suppe pürieren. (Crème fraîche untermischen und mit Zitronensaft, Salz + Pfeffer abschmecken. Dazu Knoblauch-CROUTONS servieren.

Brokkoli-Tarte-Tartin

500g Brokkoli, 200g Möhren, 2-3 Tomätchen, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Petersilie, 2-3 Platten Blätterteig, 1 Ei, 100g gerieb. Käse, 1 Becher Crème Fraiche, Salz, Pfeffer, Muskat, Paniermehl

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerpfücken, die Stiele in kleine Stücke schneiden. 5-6 Min. in kochendem Salzwasser garen, bis sie bissfest sind, herausnehmen abtropfen lassen. Möhren grob raspeln, Öl erhitzen und Knoblauch, klein gehackt, anbräunen, erst die Möhren, dann den Brokkoli hinzugeben und etwa 5 Min. garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gewürfelte Tomätchen unterheben und mit gehackter Petersilie, bestreuen. Blätterteig ausrollen. Eine Auflaufform gut einfetten, mit Paniermehl bestreuen, das Gemüse hineingeben, aus Käse, Crème Fraiche, Salz, Pfeffer, Muskat einen Guss herstellen, über das Gemüse geben und mit dem Blätterteig belegen. Bei 180°C ca. 30 Min. backen, bis der Teig goldbraun ist. Auf eine Platte stürzen und mit einer großen Schüssel Salat servieren.

Vegane Variante: reichlich Paniermehl mit Olivenöl vermischen, kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über dem Gemüse verteilen. Ein paar gehackte Mandeln oder Sonnenblumenkerne untermischen.

Birne - Banane - Vanille – Mus

Saft 1 Zitrone, 2-3 Bananen, 2-3 Birnen, ca. 300 ml Wasser, Vanillepulver, Geliemittel n. Wahl

Das Obst kleine Stücke schneiden, in einen großen Topf geben und mit Zitronensaft beträufeln. Wasser, Vanille und Geliemittel (nach Packungsanleitung) dazugeben. Unter Rühren aufkochen, dann püriert in Gläser verteilen und erkalten lassen. Dazu schmeckt Sahne, Joghurt oder Quark!