

## Rezepte Studikiste KW 20

### 1 – 2 Personen

#### Nudelaufwurf mit Japanese Green und Möhren

1 Paket Spirelli, 1 Glas veg. Bolognese od. 0,3 l Tomatensauce, Salz und Pfeffer, ½ l Gemüsebrühe, 2-3 Möhren, 1 Bd. Japanese Green, 100g geriebenen Hartkäse oder 100g Semmelbrösel, 2-3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Nudeln trocken! in eine Schüssel füllen und mit der veg. Bolognese vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. etwa ½ l Gemüsebrühe hinzufügen. Nudeln sollten genügend Flüssigkeit zum Aufsaugen haben. Möhren putzen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Japanese Green waschen, trocken schleudern und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die Nudeln mit dem Gemüse gut mischen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Nach Belieben mit geriebenem Hartkäse oder den, mit Öl, Salz + Pfeffer gut vermischten Semmelbröseln bestreuen. Beides zusammen geht auch!! 20-30 Min. bei 200°C backen und servieren.

#### Rhabarbergrütze

300g Rhabarber, 2-3 Äpfel, 1 TL Orangenschale, 70g Zucker, 60ml Apfelsaft, 50g Stärkemehl

Rhabarber schälen und in Stücke schneiden, Äpfel schälen, vierteln. Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Einige Schalenteile aufbewahren. Äpfel und Rhabarber vermischen. Orangenschale und Zucker hinzugeben und gut mischen. 15 Min stehen lassen. Dann den Apfelsaft und einige Schalenstücke zufügen und das ganze während 3 Min leicht kochen lassen.

Stärkemehl in etwas kaltem Wasser anrühren und unter die Fruchtmasse rühren. Die Apfelschale wieder entfernen und die Grütze abkühlen lassen.

Tipp: schmeckt kalt oder warm, besonders gut zu Buttertoast. Oder mit etwas Joghurt oder Sahne begossen.

#### Currysphaghetti mit Frühlingszwiebeln

400 g Spaghetti, Salz, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 50 g Butter, 2 EL Currypulver,

Spaghetti bissfest kochen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Butter im Topf zerlassen, Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz andünsten, Curry darüberpudern und bei milder Hitze anschwitzen.

Spaghetti abgießen und in die heiße Curry-Zwiebel-Pfanne geben, gut vermischen und servieren.

#### Chinesischer Gurkensalat

1 Gurke, 4 Chilischoten, getrocknet, 4 EL Öl (Sesamöl, dunkel), 20 Körner Pfeffer, 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. Pfefferkörnern 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 Personenmenü

#### Mediterraner Weißkohl

2 Zwiebeln, 1 Weißkohl, 3 Tomaten, 1 – 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Thymian und Rosmarin-Sträußchen (oder getrocknet), 1 Prise Salz, wenig Balsamicoessig, Pfeffer od. Chili, 1/4 l Gemüsebrühe, Petersilie, Hartkäse

Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Weißkohl putzen, vierteln, achteln und in Streifen schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl erhitzen, mit Paprikapulver, Thymian und Rosmarin-Sträußchen (oder getrocknet) würzen, die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Mit Salz würzen und mit wenig Balsamicoessig ablöschen, unter Rühren kurz ziehen lassen. Kohlstreifen dazu und mit geschlossenem Deckel ca. 5-10 Min. dünsten. Mit Pfeffer od. Chili würzen und Gemüsebrühe angießen. Jetzt die Tomatenstücke dazugeben und kurz köcheln lassen. Zum Schluss das Kräutersträußchen entfernen und nach Belieben mit gehackter Petersilie und ger. Käse bestreut servieren. Zu Reis, Kartoffeln, Pasta oder einfach nur Brot!

#### Japanese Green Salat-Special

1 Bd. Japanese Green, 2 Möhren, 1-2 Stk. Frühlingszwiebeln, 1 Gurke, 2 EL Essig, 1 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Senf, 5 EL Olivenöl, 3 EL Joghurt

Japanese Green in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Möhren reiben, Gurke in Scheiben oder grob raspeln, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alles gut vermischen. Restliche Zutaten zu einer Marinade mischen, über den Salat geben und sofort servieren.

#### Rhabarber - Bananen Pudding

300 g Rhabarber, 2-3 Bananen, 75 g Zucker, (oder nach Bedarf mehr), 1 Pck. Puddingpulver, Vanille, 200 ml Wasser

Rhabarber abziehen und in kleine Stücke schneiden. Bananen in Scheiben schneiden. Dann den Rhabarber im Topf mit Wasser und Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis der Rhabarber zu Brei zerkocht ist. Bananen dazugeben. Das Vanille-Puddingpulver in einer Tasse mit etwas Wasser anrühren. Topf von der Kochstelle nehmen, angerührtes Puddingpulver unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Je nach Rhabarbersorte ist etwas mehr Zucker und/oder Wasser erforderlich.

[www.bioland-apfelbacher.de](http://www.bioland-apfelbacher.de)  
Tel: 022 22 - 927 16 16



## Rezepte Studikiste KW 20