

Rezepte Studikiste KW 21

1 - 2 Personen

Möhren-Nuss-Aufstrich, vegan

1 EL Olivenöl, 200 g Möhren, 50 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Knoblauchzehe, Salz, Harissa (Pfeffer oder Chili), 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Spritzer Zitronensaft, 40g Walnüsse(oder andere Nüsse/SB- oder Kürbiskerne), 1 TL Kräuter

Möhren unter Wasser abbürsten bzw. schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen, die Möhre kurz andünsten, die Brühe hinzugeben, Deckel drauflegen und auf niedrigster Hitze 5 Min. dünsten.

Die Knoblauchzehe pressen und mit den Gewürzen und Zitronensaft vermischen.

Wenn die Möhrenwürfel weich sind, abgießen (Brühe kann noch für etwas anderes benutzt werden!), in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten pürieren. Kräuter unterrühren und die Paste in ein Glas abfüllen. Der Aufstrich schmeckt noch besser, wenn er 1-2 Tage durchgezogen ist.

Schnelle Brokkolipasta

200 g Spaghetti, ½ Kopf Brokkoli, 3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Olivenöl, etwas Chilischote, 2 Stiele Petersilie, frisch

Brokkoli in Röschen zerteilen und ggf. schälen. Brokkoliröschen einfach 3-4 Minuten vor Ende der Spaghettikochzeit in das Nudelwasser geben.

Den Knoblauch sehr fein hacken und in reichlich Olivenöl anschwitzen. Petersilie und ein Stück Chilischote ohne Kerne fein hacken. Spaghetti und Brokkoli abgießen, sofort mit den anderen Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Pikante Möhren mit Knoblauch und Harissa

800 g Möhren, in Scheiben geschnitten, 1 TL Harissa, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Koriandersamen, 4 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker

Die in Scheiben geschnittenen Möhren in wenig Wasser mit etwas Salz ca. 10 Min. dünsten.

Harissa mit der Kochflüssigkeit oder Wasser verrühren.

Fein gehackten Knoblauch im erhitzten Olivenöl anbraten und den Koriander darüber geben. Mit dem verflüssigten Harissa ablöschen. Zitronensaft und Zucker dazugeben. Diesen Sud ca. 3-4 Minuten köcheln lassen, abschmecken und evtl. mit Harissa nachwürzen. Über die Möhren geben und alles noch einmal ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit frischer Petersilie und Koriander bestreut servieren. Kann warm oder kalt gegessen werden. Ist kalt besonders lecker.

Kohlrabi - Gurken – Rohkost

1 EL Rosinen, 1 Kohlrabi, 1 Landgurke, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Ahornsirup oder 1 TL Honig, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmelpulver, Ingwerpulver, Dill

Rosinen einweichen. Kohlrabi schälen. Gurke halbieren und event. entkernen. Beides in feine Stifte schneiden oder über den schmalen Streifenhobel schieben. Zwiebel ganz klein hacken. In einer Schüssel Öl mit Zitronensaft, Süßmittel und Gewürzen verquirlen. Die eingeweichten Rosinen grob hacken und mit Dill und der Sauce mischen, alles über das Gemüse geben, verrühren und ziehen lassen. Evtl. mit Salz, Pfeffer oder Zucker abschmecken.

3 – 4 Personen-Menü

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 1 Kartoffel, Radieschenblätter, 1-2 Radieschen 30 g Butter, 3/4 l Gemüsebrühe, 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 El. Zitronensaft, 100 g süße Sahne

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel in grobe Würfel schneiden, Radieschenblätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffel und Radieschenblätter darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen, pürieren Creme Fraiche hinzufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit klein gewürfelten Radieschen bestreuen und sofort servieren.

Frühlingsgemüse-Auflauf

2 Zwiebeln, 1 Kohlrabi, 400g Möhren, 1 EL Butter/Öl, 1 Zwiebel, Pfeffer, 50g Gouda oder Emmentaler, 100ml Sahne

Die zarten Blätter von Kohlrabi waschen, trocknen schleudern und grob hacken. Gemüse schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln hacken und in Fett andünsten, Gemüse und Blätter dazugeben + ca. 3 Min. dünsten, dann salzen + pfeffern. Eine feuerfeste Form ausbuttern, Gemüse einfüllen, frisch gemahlene Pfeffer zugeben und den Knoblauch darüber verteilen, geriebenen Käse, darüber streuen, Butterflockchen darauf setzen und mit Sahne übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten ausgaren und überbacken. Vor dem Servieren frische Kräuter über den Auflauf streuen.

Bunter Salat mit Brot

1 Glas Weißwein, ½ L Wasser, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Rosmarin, 2 Nelken, 5 - 6 Scheiben altes Brot, 1-2 Gurken, 1 Bd. Radieschen, 1 Kopf Salat, 3 EL Essig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Wein, Wasser und Gewürze zusammen erwärmen und ca. 2 Std ziehen lassen. Weißbrot darin einweichen und gut ausgedrückt in eine Schüssel krümeln. Gurke und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Salat in Streifen. Aus Essig, Olivenöl, Salz + Pfeffer eine Sauce herstellen, mit dem Brot vermischen + die anderen Zutaten unterheben.

Aprikosen-Birnenkompott

0,3 kg Aprikosen, 0,4 kg Birnen, Orangen- od. Apfelsaft, Zucker nach Geschmack

Birnen + Aprikosen entkernen, in Stücke schneiden, und mit Saft weich kochen. Mit etwas Zucker abschmecken und zu Dampfnudeln, Griesbrei oder Milchreis servieren.