

Rezepte Studikiste KW 22

1 -2 Personen

Mairübchen in Weißwein oder Apfelsaft

1 Bd. Rübchen m. Blättern, 1 TL Butter und wenig Wasser, 3-4 EL Weißwein, Salz u. Pfeffer

Rübchen putzen, waschen, würfeln, Blätter in Streifen schneiden. Rübchen ca. 5 Min. in Butter dünsten, nach 3 Min. die Blätter dazugeben. Mit Weißwein /od. Apfelsaft ablöschen, mit Salz u. Pfeffer abschmecken und servieren.

Rettich Brotaufstrich

1 Bund Rettich (ca. 150 g), 1 Zwiebel (ca. 100 g), 2 Eßl. Tomatenmark, 1 Eßl. Sonnenblumenöl, Salz

Rettich waschen und grob reiben, mit fein gewürfelter Zwiebel, Tomatenmark und Öl mischen, mit Salz abschmecken und 2 Stunden ziehen lassen. Gekühlt mehrere Tage haltbar.

Spinat-Pasta

500 g Nudeln, 3 EL Olivenöl, 500 g Spinat, falls vorh.: Kirschtomaten, n. B. Salz und Pfeffer, etwas Parmesan

Die Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen.
Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat (und halbierte Tomaten) darin 2 - 3 Minuten anbraten. Die Pasta abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Ofengeröstete Möhren

800 g Möhren, 2 TL Koriander, 2 TL Pfeffer, 2 TL Currypulver, ½ TL Meersalz
2 Knoblauchzehen, 40 ml Olivenöl

Die Möhren gut waschen. Dann mit Schale der Länge nach halbieren.
Nun Knoblauch, Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit den anderen Gewürzen zu den Möhren geben. Olivenöl darüber gießen und gut vermischen.
Dann die Möhren in eine feuerfeste Form geben und bei 230 °C 25 Minuten im Backofen rösten.

3- 4 Personen-Menü

Pastete mit Spinat und Schafskäse

300 g Schafskäse, 1 Zwiebel, 700 g Spinat, 200g Tomaten, Salz und Pfeffer, Muskat, 100 g Butter, 1 Ei, 100 ml Milch, Fett, 1 Paket Filoteig, ca. 500 g

Spinat putzen, blanchieren, ausdrücken und grob hacken.
Käse klein würfeln und mit den Zwiebel, klein gewürfelte Tomaten + Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Butter schmelzen, Ei mit der Milch verquirlen und die flüssige Butter unterrühren. Filoteig in die einzelnen Blätter teilen. Gefettete Kastenform mit dem ersten Filo-Blatt auslegen, dieses mit einem Teil der Eier-Butter-Milch bestreichen. Dabei den Teig über den Rand der Form hängen lassen. So lange mit dem Teig weiter verfahren, bis alle Blätter in der Form sind. Dann die Spinat-Käse-Mischung einfüllen. Die Füllung mit dem überhängenden Teig bedecken und mit der restlichen Eier-Butter-Milch bestreichen. Die Form in den kalten Backofen auf die untere Schiene stellen und den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) stellen. Nach ca. 40 Minuten ist die Pastete bereit zum Genießen. Warm oder kalt servieren.

Dazu passt ein

Großer gemischter Salat:

2-3 Möhren, 1 Bd. Rübchen, 1 Rettich, 1 Salat, 5 EL Olivenöl, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer

Möhren ganz klein würfeln, Mairübchen feine Scheiben schneiden, Blätter in feine Streifen schneiden, Rettich ebenfalls in feine Scheiben oder Stäbchen schneiden, Blätter in Streifen. Salat zerteilen.

Aus Essig, Öl, Salz + Pfeffer eine Sauce herstellen. Rübchen, Möhren und Rettich in einer Schüssel mit der Sauce eine halbe Stunde marinieren. Die Blätter und den Salat erst kurz vor dem Servieren dazugeben und unterheben.

Kiwi-Melonen-Dessert

1 Melone, 400g Kiwi, Saft ½ Zitrone, Zucker n.B

Kiwi und Melone schälen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln und Zucker n.B. bestreuen, gut verrühren und etwas ziehen lassen. Mit oder ohne Joghurt servieren.