

## Rezepte Studikiste KW 23

### 1 – 2 Personen

#### Spitzkohl mit Kräutersoße

1 Spitzkohl, ½ l Gemüsebrühe, 1 EL Butter/Margarine, 5 EL Öl, 6 EL Joghurt, 2 TL Senf, 1 TL Zucker, Salz u. Pfeffer, 4 EL Kräuter der Saison

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in Gemüsebrühe und Butter ca. 5 Min. garen. Abtropfen lassen und warm stellen.

Öl mit Senf und Joghurt sehr gut verschlagen, mit 1 Pr. Zucker, Salz u. Pfeffer würzen und die Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Fenchelgrün) fein gehackt unterrühren.

#### Grüne Tagliatelle mit Fenchel-"Käsesoße"

300g Spinattagliatelle, 1 Fenchel, 1 Zwiebel, ½ Pck. Hafersahne, 125 ml Gemüsebrühe, 1 gehäuft TL Mandelmus, 1 TL Hefeextrakt, 2,5 EL Hefeflocken, herzhaft, ½ Zitrone, 4 EL Walnüsse (Haselnüsse od. andere), Pfeffer

Den Fenchel putzen, Grün beiseite legen. Fenchel und die Zwiebeln würfeln und in einem Topf 3 Min. anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen + mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Tagliatelle kochen. Wenn der Fenchel weich ist grob pürieren, so dass noch kleine Stückchen bleiben. Die Sahne, das Hefeextrakt, das Mandelmus und die Hefeflocken nacheinander zugeben und zwischendurch immer gut durchrühren. Von der Zitrone etwas Schale in die Soße reiben und danach die Zitronenhälfte auspressen und den Saft je nach Geschmack dazugießen. Zum Schluss die Walnüsse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen, in Portionen auf den Tellern anrichten, die Soße darüber gießen und das Fenchelgrün klein geschnitten drüber streuen.

#### Kohlrabi-Rösti

1 Zwiebel, 400g Kartoffeln, 1-2 Kohlrabi, 30 g Mandeln, Petersilie nach Belieben, weißer Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskatnuss

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Rohe Kartoffeln und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Mandeln grob hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Auch die Petersilie und die jungen Blätter des Kohlrabi fein schneiden und untermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Aus dem Gemisch Bratlinge formen und im Öl ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Dazu passt ein Salat !

#### Kohlrabi-Carpaccio

1 Kohlrabi, 30g Parmesan, Saft 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 6 El. Olivenöl, einigen Minzeblättern

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, die zarten Blätter zur Seite legen. Auf Teller verteilen. Parmesan sehr fein hobeln, über die Kohlrabischeiben streuen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer + Salz würzen, Öl darüber verteilen, mit Minzeblättchen und fein geschnittenen Kohlrabikättchen garnieren.

### 3 - 4 Personen

#### Große Gemüsepfanne

1 Spitzkohl, 400g Möhren, 1 – 2 Zwiebeln, 1 Fenchel, 1 Kohlrabi, 2 EL Öl, Saft ½ Orange, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Gemüsebrühe, 1 Becher saure Sahne

Spitzkohl putzen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln, Möhren, Kohlrabi und Fenchel fein würfeln, Fenchelgrün beiseite legen. Öl erhitzen und Zwiebeln glasig braten, gewürfeltes Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren 5 -7 Min. bißfest garen. Mit Orangensaft, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und den Spitzkohl dazugeben, 3 - 4 Minuten dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Sahne unterrühren mit fein geschnittenem Fenchelgrün bestreut zu Salzkartoffeln und Salat servieren.

**Vegan:** Schmeckt auch sehr gut ohne Sahne! Dann event. etwas mehr Brühe zugeben und mit 1 EL Mehl/Speisestärke eindicken.

#### Aprikosen-Apfel-Crumble

0,4kg Apfel, 0,3kg Aprikosen, 2 El Cognac, 2 TL Zitronensaft, 25 g brauner Zucker, 0,5 TL gemahlener Kardamom, 100g Zucker; 200 g Mehl + 1 Prise Salz, 150 g kalte Butter

Obst waschen, halbieren und entkernen. Alles in dünne Spalten schneiden und mit Cognac, Zitronensaft, Zucker und Kardamom mischen. 30 Minuten marinieren. Zucker, Mehl, Salz und Butter in einer Schüssel mit den Händen verreiben, bis Streusel entstehen. Obstspalten in Quicheform geben und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten backen. Crumble kurz auf einem Gitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren. Dazu passt Vanilleeis.