

# Rezepte Studikiste KW 25

## 1 -2 Personen

### Mangold Romana

500 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Chili, 3 EL Olivenöl, 50 g Mandeln, gestiftet, 3 EL Rosinen, ca. 100ml trockener Weißwein (Apfelsaft/ Wasser), Salz + schwarzer Pfeffer

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele und die Blätter in etwa fingerbreite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und durchpressen. Chili klein schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, Chili und Mandeln darin anbraten. Den Mangold dazugeben und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen und auf großer Flamme kochen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist, die Rosinen hinzufügen und den Deckel drauf. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 3 - 5 Minuten gar dünsten. Mit Brot oder Pasta servieren.

### Brokkoli, sizilianisch

0,4 kg Broccoli, 3 EL Olivenöl, 1 Porreestange, 1 große Zwiebel, 6 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und waschen und in eine Pfanne mit Öl geben. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, auf den Brokkoli geben. Zwiebel in Scheiben schneiden, ebenfalls auf den Porree verteilen. Sardellenfilets gewässert und abgetropft dazugeben. Petersilie grob gehackt, und Salz und Pfeffer drüber streuen. Zugedeckt etwa 30 Min. garen. Wein angießen und bei starker Hitze ohne Deckel 10 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist, dann servieren. Ohne Beilage oder mit kleinen Nudeln servieren.

### American Carrotcake Original Rezept

½ Paket Butter (125g), ½ Tasse Zucker, ½ Tasse Honig, 2 Eier, 2 Tassen geriebene Möhren, 1 Pr. Muskatnuss, 1 Pr. Salz, 1 TL Zimt, 2 Tassen Mehl, ½ Tasse geriebene Haselnüsse

Butter schmelzen lassen, dann hinter einander Zucker, Honig, Eier, Möhren unterrühren. Mit einer Prise Muskat, Salz + Zimt würzen und Mehl hinzugeben. Ist es frisch gemahlenes Vollkornmehl kann man auf die Haselnüsse verzichten, ansonsten noch hinzufügen. Den Teig in eine gefettete Kuchenform streichen und bei 250°C ca. eine halbe Stunde backen. Gut auskühlen lassen und mit einer Glasur aus Frischkäse mit 1-2 Löffel Honig überziehen. Sollte der Kuchen erst am nächsten Tag gegessen werden, empfiehlt es sich entweder die Glasur erst am folgenden Tag darüber zu streichen oder eine Schokoladenglasur zu verwenden.

Tipp: In einer Dose verwahrt hält er sich einige Tage frisch!

## 3 - 4 Personen - Menü

### Gemüse-Hirsekekuchen in Mangoldkleid mit Tomatensauce

250g Hirse, 1 Becher Saure Sahne, 2 Eier (vegan: geht auch ohne! Hält aber besser mit!), Salz + Pfeffer, Paprikapulver, 3 - 4 Möhren, 400g Broccoli, 1 Stg Porree, ca. 0,5 kg Mangold, 1 TL Butter/Öl, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, etwas Chilipulver, Kräuter provencale, 500ml Tomatensauce

Hirse nach Anleitung zubereiten. Nach dem Ausquellen mit einer Gabel lockern und mit Saurer Sahne und Eiern, Salz + Pfeffer, Paprikapulver mischen. Mangold waschen, Porree waschen und in Ringe schneiden, Möhre putzen, raspeln, Brokkoli putzen, klein hacken. Mangold kurz in Salzwasser blanchieren. Fett erhitzen und das andere Gemüse darin bissfest garen und unter die Hirse mischen. Eine gefettete Auflaufform mit Mangoldblättern auskleiden, die Hirse-Gemüsemischung hineinfüllen. Überstehende Mangoldblätter über die Mischung decken und mit Mangoldblättern abdecken. Mit etwas Öl bestreichen (und wer möchte mit Käse bestreuen) und bei 160°C ca. 30 Min. backen. Für die Sauce: Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Pfeffer + Salz, Chili, Kräuter zu den Zwiebeln geben und ein paar Minuten unter Rühren erhitzen Tomatensauce dazugeben, aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln. Zu dem Gemüsekekuchen servieren.

Hört sich aufwendiger an, als es ist! Sieht sehr schön aus und schmeckt!!!

Dazu passt natürlich eine große Schüssel Salat.

### Obstsalat

Melone, Aprikose, (und was sonst noch an Obst da ist) Zucker od. Honig, Saft 1 Zitrone, gerösteten SB-Kernen

Obst putzen und würfeln. Alles in ein Schüssel geben und mit etwas Zucker/Honig und Zitronensaft vermengen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit frisch geschlagener Sahne servieren.