

# Rezepte Studikiste KW 26

## 1 -2 Personen

### Wirsing-Bandnudeln

500g Wirsing, 0,5 l Wasser, 4 getrocknete Tomaten, 1 Zwiebel, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 TL Tomatenmark, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 1 EL Rosinen, 5 EL Marsala, 100ml Gemüsebrühe, Salz u. Pfeffer, ca. 300g Bandnudeln

Wirsing in Streifen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kurz aufkochen, dann 3 Min. garen ohne zu kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten vierteln, Zwiebel würfeln und mit Pinienkernen in Olivenöl anbräunen. Tomatenmark einrühren. Rosmarin und die getrockneten Tomaten und Rosinen zufügen, mit Marsala (ersatzweise Rotwein) ablöschen und mit Gemüsebrühe angießen. Etwas einkochen lassen und mit Salz u. Pfeffer würzen, den Wirsing untermischen und noch einmal 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Bandnudeln in Salzwasser al dente garen. Den Wirsing nochmals abschmecken und mit den Nudeln mischen und anrichten.

### Fenchelomelett

1 Fenchelknolle, Zitrone, Olivenöl, 1-2 Eier, 1/4 Becher Sahne, Fenchelkraut und Salz

Fenchel in feine Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Danach alles in Öl dünsten. Eier, Sahne, fein geschnittenes Fenchelkraut und Salz verrühren. Diese Masse über den bißfesten Fenchel geben und stocken lassen.

### Tipp: alle zarten Teile des Fenchelgrüns sind essbar!

Die ganz feinen inneren Blätter können fein geschnitten über Kartoffeln, Nudeln, Salat etc gestreut werden. Die Stiele können gedünstet oder gekocht und mit anderem Gemüse (z.B. Mangold) angerichtet werden, oder ins Smoothie, wie auch die etwas größeren Blätter. Die äußeren Fasern des Stiels werden, wie bei Rhabarber, abgezogen.

### Mariniertes Gemüse

1 Kohlrabi, 2-3 Möhren, 1 Fenchel, 1 Knoblauch, 4 EL (neutrales) Öl, 2 EL Balsamico, Salz + Pfeffer, 2-3 EL gehackte Walnüsse

Kohlrabi schälen, Grün bis auf 2 cm einkürzen (Blätter anderweitig verwenden), in Achtel oder Sechstel schneiden, Möhren in Scheibchen. Alles 3 Min. blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Marinade herstellen und über das Gemüse geben. Vor dem Servieren ca. ¼ Stunde ziehen lassen. Dazu passen Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hirse,...oder Brot

## 3 - 4 Personen Menü

Und weil's so erfrischend ist, noch mal ein

### Kohlrabi-Carpaccio

2 Kohlrabi, Pfeffer, 2 EL Öl, 2 EL Essig (Weißweinessig), 1 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich), 1 Prise Zucker, 1 EL Petersilie (Dill / Schnittlauch/Basilikum,...), 30 g Sonnenblumenkerne

Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen großen flachen Teller oder eine Platte mit den Kohlrabischeiben auslegen und leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Aus Olivenöl, Weißweinessig und Sahnemeerrettich ein Dressing rühren. Evtl. wenig Wasser zufügen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken und in die Sauce geben. Das Kohlrabi-Carpaccio mit der Salatsauce beträufeln. In einer kleinen Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fett trocken rösten, bis sie anfangen zu duften und über das Kohlrabi-Carpaccio streuen.

### Wirsing-Rouladen mit Fallafel-Füllung

Pro Person je 2 -3 Blätter Wirsing (große Blätter), Fallafelmischung, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer, Muskat, Butter oder Öl

Die Wirsingblätter waschen, die harten Strünke herausschneiden und die Blätter in Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Fallafelmischung nach Anweisung vorbereiten. Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin anbraten unter die Fallafelmischung mengen.

Jeweils 1 - 2 EL dieser Mischung auf den Wirsingblättern verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. Mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten schön braun braten.

### Fenchel - Salat

1 Salat, 1 Fenchel, einige Walnüsse, etwas Parmesan /Grana Padano, gehobelter, 2 TL Koriander, 6 EL Olivenöl, gutes, 3 EL Aceto balsamico, dunkel, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Salat putzen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zerpflücken. Fenchel in hauchdünne Scheiben schneiden (etwa wie Zwiebelringe).

Vinaigrette: Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Im Mörser zerstoßen (oder im Mixer mahlen) und in einer kleinen Schüssel mit Aceto Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

Salat und Fenchel mischen mit der Marinade begießen und nach Wunsch mit gehackten Nüssen und Käsespänen garnieren.

### Quarkspeise mit Obst

250g Quark, etwas Milch, Zucker n.B., Obst

Quark mit etwas Milch glatt rühren, etwas süßen und das klein geschnittene Obst unterrühren. Schmeckt am besten, wenn es etwas durchgezogen ist.