

Rezepte Studikiste KW 27

1 – 2 Personen

Möhren mit Zitronenbutter

1 Bd. Möhren, 25 g Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Bd. Glatte Petersilie, 1 Zitrone, 50 g Pinienkerne, 75 g Butter

Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Möhren waschen und tropfnass in zerlassener Butter kurz anschwitzen Gemüsebrühe dazugießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 15-20 Minuten garen. Petersilie abzupfen, bis auf einige Blätter fein hacken. Die Hälfte der Zitronenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne (oder ähnliches) in Butter goldgelb anrösten, Petersilie und Zitronenschale in die Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Möhren mit der Butter anrichten und mit Petersilienblättern und eventuell mit Zitronenspalten garniert servieren.

Würzige Kartoffel-grüne Bohnen Pfanne

2 EL Butterschmalz, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Bohnenkraut, 400 g Pellkartoffeln, 400 g Buschbohnen, 100 g Greyerzer, Salz und Pfeffer, schwarzer

Pellkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel, die geputzten Bohnen in 4 cm lange Stücke schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer kleineren Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebeln darin erst glasig dünsten, dann unter ständigem Rühren goldbraun braten. Den Knoblauch hinzufügen und mitbraten, aber nicht bräunen. Zum Schluss das gehackte Bohnenkraut untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aus der Pfanne auf einen Teller geben.

In der Zwischenzeit die Bohnen in kräftigem Salzwasser 5 - 6 Minuten blanchieren. Abgießen und kurz abschrecken.

Das restliche Butterschmalz in einer großen Pfanne oder zwei kleinen erhitzen, die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten braun braten. Die Bohnen hinzufügen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel-Bohnenkrautmischung unterrühren und den geriebenen Käse darüber streuen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Hitze auf ganz klein stellen.

Wenn der Käse ganz geschmolzen ist und sich am Rand kleine braune Krüstchen gebildet haben, anrichten.

Zucchini-Nudeln "aglio e olio"

2-3 Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2 EL Crème fraîche, 2 EL Kräuter, italienische oder frische: Basilikum / Petersilie/Schnittlauch, 2 EL Parmesan

Zucchini in dünne, lange Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen und Knoblauch anbraten, jedoch nicht braun werden lassen, Hitze reduzieren und die Zucchiniestreifen hinzugeben.

Unter gelegentlichem Wenden die "Zucchini-Nudeln" ca. 10 Minuten garen, sodass die Zucchini-Nudeln noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche mit den Kräutern verrühren und mit dem Parmesan zu den „Nudeln“ servieren.

3 – 4 Personen – Menü

Sommer-Gemüsesuppe

1 Zwiebel, 2-3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 1 Tomate, 1-2 Peperoni (mild), 1-2 Möhren, 1/2 Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, Suppennudeln oder 2 gewürfelte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kräutern, Schmand oder Saure Sahne

Zwiebel würfeln und in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln. Dann das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. anbraten unter häufigem schütteln des Topfes und dann mit Brühe angießen Suppennudeln dazugeben und mit dem Gemüse gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken und event. mit etwas Schmand verfeinern.

Pellkartoffeln mit Buntem Gemüse

1 kg Kartoffeln, 1-2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 3-4 Möhren, 400g Bohnen, 2-3 Zucchini, 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 2 EL Öl, Pfeffer, Salz, 100ml Brühe

Kartoffeln gut waschen und in Salzwasser gar kochen.

Bohnen entfädeln, Möhren und Zucchini würfeln, Frühlingszwiebeln in 2 cm Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, gehackte Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten Möhren 3 Min. kräftig anbraten, dann Zucchini und Bohnen dazugeben noch mal 2-3 Min unter Wenden braten, mit etwas Brühe ablöschen. Frühlingszwiebeln dazugeben und auf kleiner Flamme weiter 3 Min. garen lassen.

Pellkartoffeln abgießen und zu dem Gemüse servieren.

Dazu schmeckt eine große Schüssel Salat!

Melonensalat mit Pistazien

1 kleine Wassermelone (ca. 1 kg), 6 Datteln, 1 Limette, 2 EL Agavendicksaft, 40 g gehackte Pistazienkerne, 4 Stiele Minze

Die Wassermelone halbieren und mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Kugeln ausstechen (oder würfeln!). Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden. Die Limette auspressen. Datteln mit dem Limettensaft und dem Agavendicksaft verrühren und unter die Melonenkugeln mengen. Etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Den Salat auf Schälchen verteilen, mit den Pistazien bestreuen und mit Minze garniert servieren.