

Rezepte Studikiste KW 28

1 – 2 Personen

ZucchiniGemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 1 Paprikaschote, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt sind. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

Mangold mit Chili und Zitrone

40 g Rosinen, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 50 g Mandelstifte, 500gr Mangold, 1 Zitrone, 2 EL Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca 4 Minuten dünsten. Zum Schluss Zitronenschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben. Als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

Veganes Karotten-Risotto

250 g Risottoreis, 5 Karotten, 1 Zwiebel, rot, 2 Knoblauchzehen, 0,6 L Gemüsebrühe, 125 ml Weißwein, trocken, /od. Apfelsaft, mit 1 Schuß Essig, 1 Bund Kräuter, frische, z. B. Basilikum und Petersilie, Salz und Pfeffer, aus der Mühle, 3 EL Olivenöl zum Braten bzw. Abrunden

Die Gemüsebrühe separat in einem Topf erhitzen und während des Kochens warm halten. Die Karotten zu Stiften schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen und den Reis zufügen. Diesen kurz andünsten und mit Wein ablöschen. Den Reis auf mittlerer Hitze weiterkochen. Die Karotten hinzufügen und gut umrühren. Sobald der Wein verdunstet ist, eine Kelle Gemüsebrühe hinzufügen. Regelmäßig rühren und Gemüsebrühe immer hinzufügen, sobald der Reis die Brühe aufgesogen hat. Die Kräuter hacken und kurz vor Ende hinzufügen. Der Reis sollte weich sein, aber noch Biss haben. Zum Schluss noch 1 EL Olivenöl hinzugeben.

3 - 4 Personen-Menü

Mangoldsuppe

0,5 kg Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, Salz u. Pfeffer, 1 L. Gemüsebrühe, 2-3 Tomaten in Stücken, 2 El. Basilikum, n.B.100g. saure Sahne

Mangold putzen, waschen + in feine Streifen schneiden. Zwiebel + Knoblauch schälen und fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Mangold dazugeben, 5 Min. mit dünsten, mit Salz + Pfeffer würzen und mit der Brühe angießen. In geschlossenem Topf ca. 5 Min köcheln lassen. Tomatenstücke in die Suppe geben mit Basilikum abschmecken. Die Sahne nach dem Servieren, nach Geschmack in den Teller geben.

Bandnudeln mit buntem Gemüse

500g Bandnudeln, 3-4 Möhren, 1 – 2 Paprika, 4 -5 Tomaten, 1 – 2 Zucchini, 3 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 100 - 150g Parmesankäse, 3 EL Butter/Olivenöl, Pfeffer und Salz

Nudeln al dente kochen. Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Öl erhitzen, die Möhrenstreifen dazugeben und auf mittlerer Stufe unter häufigem Wenden anbräunen. Die Zwiebeln und Knoblauch fein gehackt dazugeben und mit andünsten. Restliches Gemüse fein gewürfelt dazugeben und 5- 10 Min. auf kleiner Flamme dünsten. Käse fein reiben. Sobald die Nudeln abgeschreckt sind, Butter/od. Öl mitsamt dem Parmesan unter die Nudeln rühren, dann das Gemüse ebenfalls unterheben und mit Pfeffer + Salz würzen.

Vegan: statt Parmesan mit Gomasio servieren!

Dazu passt eine große Schüssel gemischter Salat.

Ricottacreme mit Melone

50 ml Schlagsahne, ½ Vanilleschote, 250 g Ricotta (oder Frischkäse), 25 ml Milch, 40 g Honig, 1 Melone, einige Minzeblätter

Schlagsahne steif schlagen. Vanilleschote längs halbieren und Mark heraus streichen. Ricotta mit Milch, Vanillemark und Honig glatt rühren. Sahne vorsichtig unterheben. Masse 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Melone erst in dünne Scheiben, dann in Dreiecke schneiden. 4 Teller mit Melonenstücken auslegen. Ricotta-Creme portionieren und auf die Melone geben. Minze waschen, trocken schütteln und die Creme damit garnieren.