



Rhabarber-Crumble

Zutaten:

500 g Rhabarber
1-2 EL Rohrohrzucker
Butter für die Form
250 g Weizenvollkornmehl
100 g Rohrohrzucker
125 g Butter
½ TL Zimt

Zubereitung

Köstlicher Nachtisch- oder einfach zum Kaffee. Dazu schmeckt Vanillesahne oder Vanilleeis!

Den Backofen vorheizen auf 180 ° C.
Den Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in kurze Stücke schneiden. Eine Auflaufform fetten, den Rhabarber hinein geben und nach Geschmack mit Rohrohrzucker bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Rohrohrzucker, Butter und Zimt mit den Händen Streusel kneten und über den Rhabarber geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Minuten backen. Noch warm mit Eis oder Vanillesahne servieren.

Mairübchen-Ananas-Carpaccio

Zutaten:

1 Ananas
1 Bd. Mairübchen
3 EL Zitronensaft
1 EL Holunderblüten-
sirup o. Agavensüße
1 EL Honig
2 EL Salatöl
Salz, Pfeffer, Paprika edels.
Cashewkerne

Zubereitung

Ananas schälen, halbieren, den harten Strunk entfernen und in sehr dünne Scheiben hobeln.
Rübchen ebenfalls dünn schälen und sehr fein hobeln.
Zitronensaft, Sirup, Honig, etwas Wasser und Salatöl mit den Gewürzen in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und hacken.
Ananas und Mairübchen abwechselnd auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Cashewkernen bestreuen. Kurz vor dem servieren die Basilikumblättchen darüber geben

Rucola-Salat mit Tomaten-Mozzarella

Zutaten:

ca. 150g Rucola
2-3 Tomaten
1 Mozzarella
2 EL Olivenöl
2EL Balsamico
1 EL Agavensüße
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Rucola waschen, trocken schleudern und in eine Schale geben- Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und über den Rucola legen. Für die Soße die Zutaten verrühren und über den Salat geben.



Pak Choy mit Paprikareis

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Zutaten:

100 g Langkornreis
Meersalz
1 Pak Choy °
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1-2 TL Kardamom
3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
80 ml Chilisauce
1 TL Cayennepfeffer
Saft von 1/2 Orange
Pfeffer
1-2 EL Brotaufstrich Paprika

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Pak Choy putzen, waschen und in Salzwasser 4 Min. garen. Abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Kardamom in einer Pfanne ohne Fett eine Min. rösten. Zwiebeln und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe, Chilisauce, Cayennepfeffer und Orangensaft auffüllen. 6-8 Min. sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen. Pak Choy in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 6-8 Min. erwärmen. Paprikaaufstrich unter den Reis mischen und mit der Sauce servieren.

essen & trinken 10/2002

Broccolinudeln mit Pecorino

Zutaten:

300 g Penne oder Farfalle
Salz
Broccoli
4 Knoblauchzehen
4 EL Öl
200 g süße Sahne
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 kleine, getrocknete Chili
2 Fleischtomaten
150 g Pecorino
4 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser laut Packungsangabe bissfest garen.
Den Broccoli putzen und waschen. Den Strunk schälen, das zarte Innere würfeln, den Kopf in Röschen zerteilen. Vom Nudelwasser 2 Tassen abnehmen und den Broccoli darin in etwa 10 Minuten weich kochen.
Die Knoblauchzehen abziehen. Das Öl erhitzen, den Knoblauch hauchdünn in das Öl hobeln und in 1-2 Minuten hellbraun braten. Die Sahne zugießen, aufkochen und mit Salz und Gemüsebrühe würzen.
Die Chilischote in einem Mörser oder mit den Fingern fein zerbröseln und einrühren.
Die Nudeln abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Tomaten waschen und kurz in das heiße Wasser legen. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten und Nudeln mit der Sauce vermischen. Den Broccoli dazugeben. Den Käse grob reiben, dazugeben und vorsichtig unterheben. Die Petersilie fein hacken und darüber streuen.