



Blumenkohl-Curry

Zutaten:

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver „englisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.
(Dazu Basmatireis reichen)

„Curry“ von Witzigmann, GU Verlag

Kohlrabigratin mit Zitronenreis

Zutaten:

100 g Natur-Langkornreis
250 ml Wasser
1/2 TL Salz
2 Kohlrabi
Kräutersalz
Pfeffer
200 ml Sahne
100 g geriebener Emmentaler
2 EL Butter
1 Stück Schale und
2 EL Saft einer Zitrone

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen! - Kohlrabi und Reis werden gleichzeitig im Backofen gegart!
Den Natur-Langkornreis mit dem Wasser und Salz in einem Kochtopf mit niedrigem Rand zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwächster Hitze ca. 15 Minuten garen. Kohlrabiblättchen abschneiden, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kohlrabiknollen schälen, von eventuell holzigen Stellen befreien, waschen, abtrocknen und millimeterdünne Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben dachziegelartig in eine ofenfeste Form schichten. Die Blättchen darüber streuen, die Kohlrabi mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Sahne rundherum am Rand hinzu gießen. Den Käse darüber streuen. Die Zitronenschale ganz fein hacken. Die Schale und den Saft sowie den Rest der Butter mit einer Gabel unter den Reis ziehen. Den Gratin auf den Rost in den heißen Backofen, den geschlossenen Topf mit dem Reis auf den Boden des Backofens stellen. Beide Gerichte etwa 30 Minuten garen, bis die Kohlrabi weich sind.

Rias-Bucher, Kochvergnügen vollwertig, GU Verlag



Champignon-Kartoffel-Spieße vom Grill

Zutaten:

500 g Kartoffeln
200 g Steinchampignons
1/2 Bund Petersilie
1-2 Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone
10 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 15 Min. garen. Champignons putzen und säubern. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Zitronensaft mit Olivenöl, Petersilie und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln (große Kartoffeln halbieren) noch heiß in die Marinade geben. Champignons dazu und beides mind. 1 Std. durchziehen lassen. Dabei ab und zu wenden. Dann Kartoffeln und Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem Grill unter Wenden in 4-5 Min. knusprig goldbraun grillen.

Crespelle mit Champignon-Füllung

Zutaten:

Teig:

125 g Mehl
1/4 l Milch
Meersalz, Rohrohrzucker
20 g flüssige Butter
2 Eier
Rapsöl

Füllung:

1 Bund Lauchzwiebeln
1/2 Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 Schale Champignons
1 EL Rapsöl
50 g Pecorino
1 Zitrone
400 g Quark
Meersalz, Pfeffer

Tomatensugo:

2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Dose Cubetti (von bioladen*)
1 EL Basilikum, TK
Meersalz, Rohrohrzucker
Paprikapulver
20 g Pecorino zum Bestreuen

Zubereitung

Dazu passt Reis.

Für die Crespelle das Mehl mit Milch, je 1 Prise Salz und Zucker und flüssiger Butter zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. quellen lassen. Die Eier unterrühren.

Für die Füllung die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln, Chilischote, Pilze und Knoblauch im heißen Öl kurz andünsten. Den Pecorino fein raspeln. Die Zitronenschale fein abreiben, Saft aus der Frucht pressen. Die Zwiebel-Pilz-Mischung mit Quark, 2 EL Zitronensaft, -schale und Pecorino verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensugo das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Tomatenmark kurz darin anschwitzen, Cubetti zugeben und alles 5-6 Min köcheln lassen. Basilikum zugeben. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 6-8 Crespes backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Eine große ofenfeste Form mit Öl einfetten. Die Rollen nebeneinander hineinlegen. Den Tomatensugo auf den Crespelle verteilen. Den Pecorino raspeln und darüber streuen. Im Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 8-10 Min. backen.

essen & trinken März 2003