



Kohlrabi-Möhren-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 EL Butter
2-3 Kartoffeln
2-3 Möhren
1 Kohlrabi
Kräutersalz
Thymian
100 g Crème fraîche
2 EL Würz-Hefeflocken

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Die Kartoffeln und Möhren schälen und fein würfeln und in der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze ca. 5 Min. schmoren lassen. Den Kohlrabi schälen, würfeln und dazugeben, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und in der offenen Pfanne weitere 15 Min. schmoren lassen. Crème fraîche dazugeben und einkochen lassen. Mit Würz-Hefeflocken bestreuen.

I. Erckenbrecht, Querbeet, Pala-Verlag.

Feldsalat mit Orange

Zutaten:

ca. 100 g Feldsalat
1 rote Zwiebel
1 Orange
Für die Sauce:
40 ml Orangensaft, frisch gep.
2 EL Zitronensaft
40 ml Rapsöl
Kräutersalz, Pfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Feldsalat putzen waschen und trocken schleudern. Auf einer Salatplatte anrichten. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Orange sorgfältig schälen und filetieren. Beides auf den Salat verteilen. Aus den Saucenzutaten das Dressing rühren und über den Salat geben.

Blumenkohlcurry

Zutaten:

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 prise Chili
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 waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. 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 Chili 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



Möhren-Couscous-Bratlinge

Zutaten:

250 ml Gemüsebrühe
125 g Couscous
1 Zwiebel
250 g Möhren
1 TL Butter
1 TL Currypulver
1/2 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer
1 EL Magerquark
1 Ei
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Brühe aufkochen, Couscous einrühren und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln 2 Min. glasig dünsten. Möhren zugeben, 3 Min. mitdünsten, mit Curry bestreuen und kurz mitbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Couscous, Möhren, Quark und Ei sorgfältig in einer Schüssel vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit feuchten Händen zu 8 Bratlingen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge in 2 Portionen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten. Auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. fertig garen (Umluft nicht empfehlenswert).

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/09

Süßkartoffeltaler

Zutaten:

3-4 Süßkartoffeln
Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Rosmarin getr.

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicken Scheiben schneiden. Ein kleines Blech großzügig mit Olivenöl fetten. Mit einem Pinsel die Taler von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz, Pfeffer und wenig Rosmarin würzen. Die Taler auf dem Blech 30 Minuten im Backofen garen.

Man kann die Süßkartoffel auch gut mit normalen Kartoffeln kombinieren.

Knollenselleriegratin

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 EL Butter
Pfeffer
ca. 350 g Kartoffeln
150 ml Sahne
Muskatnuss
Kräutersalz
1 Knoblauchzehe
Butter für die Form
150 g geriebener Gouda

Zubereitung

Knollensellerie waschen, in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Selleriescheibchen darin 7 Min. dünsten. Mit etwas Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Sahne zum Kochen bringen, die Kartoffeln hineingeben und 5 Min. köcheln lassen. Mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen. Eine Auflaufform mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben, anschließend mit etwas Butter fetten. Die Hälfte der Kartoffeln einfüllen, die Selleriescheiben darüber geben. Etwa die Hälfte des Käses darüber streuen. Es folgt die restliche Kartoffelmasse, die wiederum mit Käse bestreut wird. Bei 200 °C 45 Minuten überbacken.