



Nudeln in Bärlauch-Mandel-Pesto

Zutaten:

50 g gemahlene Mandeln
1 Bund Bärlauch
50 g Parmesankäse
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g Bandnudeln
250 g Mozzarella
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten. Bärlauch putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Parmesan reiben. Alle Zutaten und Öl in einem Mörser zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Mozzarella in Würfel schneiden. Nudelwasser abgießen, Mozzarella und Pesto unter die Nudeln heben und auf Tellern anrichten.

Kürbissuppe mit Blauschimmel

Zutaten:

750 g Butternut, gewürfelt
1 große Zwiebel, gewürfelt
50 g Butter
800 ml Brühe
200 ml Sahne
100 g Blauschimmelkäse (Blaue Kornblume)
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackt
1 EL Salbei, gehackt

Zubereitung

In einem Topf die Butter zerlassen. Das gewürfelte Kürbisfleisch und die Zwiebel darin anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Nun die Sahne hinzufügen und alles mit dem Pürierstab mixen. Danach den Blauschimmelkäse in der Suppe bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Salbei abschmecken. Die Suppe in Schüsseln verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Kohlrabigemüse mit Zitronensoße

Zutaten:

2 Kohlrabi
1 EL Butter
Meersalz
1 Prise Rohrohrzucker
Pfeffer
Muskatnuss
ca. 100 ml Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke
2 EL Sahne
1 EL Zitronensaft
1 EL Zitronenschale
1 EL Petersilie TK
200 ml Sahne
1 EL Petersilie, TK.

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Herzblättchen ganz fein hacken und beiseite stellen. Die Butter in einem Topf mit fest schließendem Deckel zerlaufen lassen. Gemüse dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse zugedeckt im eigenen Saft bei milder Hitze knapp 10 Min. dünsten, evtl. noch 1-2 EL Brühe zugeben. Danach das Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und warm stellen. Die Speisestärke mit etwas Sahne verrühren. Die Brühe im Topf aufkochen, mit der Speisestärke binden und ca. 5 Min. kochen lassen. Die restliche Sahne und Zitronensaft unterrühren, dann die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers schaumig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Sauce über das Gemüse gießen, mit Zitronenschale, Petersilie und den Kohlrabiblättchen bestreuen.



Wirsing-Rouladen mit Kartoffelfüllung

Zutaten:

1 Wirsing
Meersalz
500 g Kartoffeln
(vorw. fest kochend)
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL getr. Petersilie
100 g frisch ger.
(Ziegen-) Gouda
200 g Schmand
2-3 EL Semmelbrösel
Pfeffer
Muskatnuss
1/4 l Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Vom Wirsing 8-12 Blätter (je nach Größe) ablösen. Den restlichen Wirsing für ein anderes Gericht verwenden. Die dicken Blattrippen der Wirsingblätter flach schneiden. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser etwa 5 Min. garen, bis sie bissfest sind. Für die Füllung die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Kartoffeln und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. braten, dann in eine Schüssel umfüllen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln mit Knoblauch, Petersilie, Käse, 150 g Schmand und Semmelbrösel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse auf den Wirsingblättern verteilen, die Ränder nach innen klappen und die Blätter aufrollen. Mit Küchengarn zusammen binden oder die Enden mit Rouladennadeln feststecken. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, die Rouladen darin rundherum leicht anbraten. Gemüsebrühe angießen und die Wirsingrouladen bei schwacher Hitze zugedeckt in 35-40 Min. weich schmoren. Die Rouladen aus dem Topf heben, die Flüssigkeit evtl. auf 250 ml auffüllen und mit dem Tomatenmark und restl. Schmand mischen, abschmecken und zu den Wirsingrouladen servieren. Tipp: Die Wahl des Käses ist bei diesem Gericht nicht ganz unwichtig. Je würziger er ist, desto aromatischer wird die Kartoffelfüllung auch.

Weißkohlpfanne

Zutaten:

1 Weißkohl
1-2 Möhren
1 Stange Porree
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 TL Sojasauce
Meersalz
Pfeffer
100 g Crème fraîche

Zubereitung

Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Den Porree putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Min. bissfest garen. Das Gemüse mit dem Curry, der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Crème fraîche unterrühren.

Kürbis, Mangold & Co., Kiel, Wiedemann, GU