



Steckrüben-Kartoffel-Topf

Zutaten:

1 Steckrübe
600 g Kartoffeln (fest k.)
60 g Butter
30 g Mehl
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
2 TL getr. Schnittlauch
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter schmelzen und mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und gut verrühren. Kartoffeln und Steckrüben zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. garen. Dabei öfter umrühren. Schnittlauch zugeben und weitere 5 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.

essen & trinken November 2007

Grünkohlaufauf mit Apfelringen

Zutaten:

125 g getrocknete Apfelringe
(von bioladen*)
1/8 l klarer Apfelsaft
15 g Mandelstifte
500 g Grünkohl
2-3 Zwiebeln
50 g Butter
1 EL Rapsöl
1/8 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
250 g Kartoffeln (fest k.)
gem. Zimt
40 g Semmelbrösel
etwas Butter für die Form

Zubereitung

Braucht etwas Zeit, lässt sich aber gut vorbereiten. Ist sehr lecker!

Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Kohl waschen, in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in 1 TL Butter und Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-35 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, kalt abspülen. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. goldbraun backen.

essen & trinken, Januar 2005



Steckrüben-Möhren-Curry

Zutaten:

400g Möhren
1 kl. Steckrübe
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 St. Frischer Ingwer
1 Prise Chili
40g Cashewkerne
3EL Kokosöl
2EL Currypulver
300ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1-2TL Speisestärke

Zubereitung

Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Steckrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Steckrübenwürfel unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Nach 2-3 Minuten Zwiebeln, Möhren und Knoblauch zufügen. Curry darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit 300 ml Brühe und Kokosmilch ablöschen, Chili und Ingwer hineingeben. Aufkochen und 6-8 Minuten köcheln lassen Stärke mit etwas Wasser glatt rühren. Curry damit binden, noch einmal ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
Reis abgießen und abtropfen lassen. Curry anrichten und mit Cashewkernen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

Butternut-Kürbissuppe mit Blauschimmelkäse

Zutaten:

1 Kürbis Butternut
1 gr. Zwiebel
50g Butter
1l Brühe
100ml Sahne
100g Blauschimmelkäse
(Blaue Kornblume)
Salz, Pfeffer
1EL Salbei gehackt

Zubereitung

Den Kürbis schälen und würfeln, die Zwiebel fein würfeln und in einem Suppentopf in der Butter anschwitzen. Den Kürbis dazu geben und kurz anschwitzen. Mit Brühe angießen und ca. 30 Minuten köcheln. Die Sahne hinzu geben und die Suppe fein pürieren. Den Blauschimmelkäse klein würfeln und in der Suppe schmelzen lassen (nicht mehr kochen). Mit Salz, Pfeffer und Salbei abschmecken.

Porree-Kartoffelpüree-Gratin

Zutaten:

Dazu schmeckt der Salat.
600 g mehlig k. Kartoffeln
ca. 100 ml Milch
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie TK
ca. 500 g Porree
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und durch die Presse drücken. Mit Milch, 1/2 EL Butter und den Gewürzen zu einem Püree verarbeiten. Lauch in Ringe schneiden, mit der restlichen Butter in einer Pfanne weich dünsten, eventuell etwas Wasser zugeben. Eine kleine Gratinform mit Butter fetten, dann erst den Lauch einfüllen, dann das Kartoffelpüree aufstreichen. Den geriebenen Käse und das Crème fraîche auf das Gratin geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Oberhitze überbacken.