



Pastinaken-Mullygatawny (Suppe)

Das Rezept kam im 18. Jahrhundert aus Indien nach England. Der Name stammt aus der Tamilsprache: "Milakutanni" bedeutet Pfefferwasser. Daraus wurde in England Mullygatawny, und mit dem Namen entstanden unzählige Rezeptvarianten.

Zutaten:

50 g wilder Reis
50 g Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 600 g Pastinaken
1/2 TL Kurkuma
2 TL Currypulver
1,5 l Gemüsebrühe
1 grüner Apfel
125 ml Kokosmilch
Koriander
Meersalz
Pfeffer
1-2 EL Petersilie TK

Zubereitung

Den Wildreis in einem großen Topf mit 450 ml Wasser ca. 30-40 Minuten gar kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Pastinaken schälen und würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, ¼ in Scheiben, den Rest in Stücke schneiden. In einem anderen Topf die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten darin andünsten, die Pastinaken, Kurkuma und Curry dazugeben und unter Rühren andünsten, damit sich das ganze Gewürzaroma entfalten kann. Nach 2 Minuten die Apfelstücke und die Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch bis auf 4 EL zur Suppe geben und aufkochen lassen. Mit Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Wildreis und die Apfelscheiben dazugeben. Die Suppe in eine Terrine geben, die restliche Kokosmilch darüber gießen, mit Petersilie bestreut servieren.

Grünkohlgratin

Zutaten:

ca. 500-600 g Grünkohl
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
Meersalz, Pfeffer
ca. 1/4 l Gemüsebrühe
160 ml Sahne
10 g Butter
50 g Walnusskerne
1 Ei

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Den Grünkohl putzen, waschen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Grünkohl etwas ausdrücken, dazugeben und mit andünsten. Die Gemüsebrühe zum Grünkohl gießen und bei milder Hitze 30 Min. leise köcheln lassen. Nach 15 Min. die Sahne zugeben und mitkochen lassen. Eine Gratinform mit Butter ausfetten und den Grünkohl hineingeben. Die Nusskerne fein hacken und mit dem Ei vermengen. Auf dem Grünkohl verteilen. Das Gratin im Ofen bei 225 Grad (Gas 4) in 10 Min. überbacken.

Dazu schmecken Röstkartoffeln.



Chicoreesalat

Zutaten:

ca. 300 g Chicorée
1 Apfel
2 Mandarinen
1 kleine Zwiebel (rot)
3 EL Öl
2 EL Apfelessig
1 TL Rohrohrzucker
Salz

Zubereitung

Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und waschen. In feine Streifen schneiden. Den Apfel mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen pellen und klein schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicoree und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

Fenchel und Möhren überbacken

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
2-3 Möhren
200 ml Gemüsebrühe

Für den Guss:

2 Eier
150 ml Milch
4 EL Kräuterfrischkäse
4 EL saure Sahne
2 TL getr. Dill
Pfeffer
Kräutersalz
Butter für die Form
ca 100 g Gouda

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe beides bissfest garen. Für den Guss Ei, Milch, Kräuter-Frischkäse und saure Sahne verrühren. Mit Dill, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen und Möhrenscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform verteilen. Den Guss darüber gießen. Nach Belieben mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Min. backen.

Nach: C. Buhmann, Aufläufe und Gratins, Midena-Verlag

Rote Bete mit Postelein und Gorgonzola

Zutaten:

ca. 500 g Rote Bete
Meersalz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast
20 g Butter
200 g Postelein
1 Zwiebel
100 g Blaue Kornblume
150 g Joghurt
5 EL Sahne

Zubereitung

Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Min. garen. In der Zwischenzeit den Toast entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten, beiseite stellen. Postelein putzen, waschen und trockenschleudern, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing die Blaue Kornblume fein würfeln und mit Joghurt, Sahne, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken, pellen und in Spalten schneiden. Mit dem Salat und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Salat mit dem Gorgonzola-Dressing beträufeln und mit den Brotwürfeln bestreuen.