



Broccoli mit Orangensoße und Curryreis

Zutaten:

1 EL Butter
1 große Tasse Basmatireis
1-2 TL Currypulver
Salz
2 Kardamomkapseln
ca. 700 g Broccoli
2 EL Rapsöl
1-2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
Cayennepfeffer
1 Msp. Curry
1 Orange (Saft)

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Reis kurz andünsten, Currypulver, Salz und Kardamomkapseln dazugeben, mit 2 Tassen Wasser ablöschen und gar kochen lassen. Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Brocolistiele und ganze Knoblauchzehen unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen. Nach 3 Minuten die Röschen hinzufügen und weitere 4-6 Minuten garen. Crème fraîche mit Cayennepfeffer und Curry verrühren. Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüse geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Curryreis servieren.

Blumenkohl „Mittelmeer“

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 TL schwarze Pfefferkörner
2-3 Nelken
1 TL Kreuzkümmel
3 Knoblauchzehen
40 g Butter
Kräutersalz
1 Glas ganze Tomaten
200 ml Tomatensaft
4 EL Sahne
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Dazu passt Reis und Salat

Blumenkohl in Röschen teilen. Pfefferkörner, Nelken, und Kreuzkümmel im Mörser zerdrücken. Gewürzmischung in einer tiefen Pfanne ohne Fett erhitzen, bis es duftet. Dann Butter, die Blumenkohlröschen und fein gehackten Knoblauch zugeben. Bei mittlerer Hitze etwas dünsten lassen. Tomaten grob würfeln. Tomatenwürfel, Tomatensaft und Sahne zufügen. Im geschlossenen Topf 15 Min. dünsten. Mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Radicchio mit Orangen

Zutaten:

1 Radicchio
2 Orangen
1 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne
1 EL Balsamico Bianco
2 EL Olivenöl
Meersalz
Etwas Rohrohrzucker
weißer Pfeffer aus der Mühle
Oregano

Zubereitung

Radicchio in einzelne Blätter zerteilen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Orangen schälen, dabei so viel weiße Haut wie möglich entfernen. Die Orangen in Würfel schneiden oder die Filets aus den Trennwänden lösen, dabei den Saft auffangen und alle Kerne entfernen. Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldbraun rösten. Rohrohrzucker, Balsamico, Salz, Pfeffer, Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten. Radicchio, die Pinienkerne und die Orangenwürfel hinzufügen und vermengen.



Sellerie-Apfel-Gratin

Zutaten:

400 g Kartoffeln (vorw. fest)
250 g Äpfel
1 Knollensellerie
100 g Frischkäse
100 ml Milch
1 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer

Knusperkruste:

30 g Butter
30 g Vollkornbrot
30 g Hafervollkornflocken

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln und Sellerie in kochendem Wasser 5 Minuten vorgaren. Abgießen. Alles abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Frischkäse mit Milch und Thymian glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsemischung auf dem Gratin verteilen und ca. 35. Minuten backen. Inzwischen für die Knusperkruste Butter in einem Topf zerlassen, Vollkornbrot zerbröseln und mit Haferflocken unter die geschmolzene Butter mischen, leicht salzen. Die Bröselmischung ca. 10 Minuten vor Backzeitende auf dem Gratin verteilen und knusprig goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

„köstlich vegetarisch“, 5/2011

Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten:

1 Rotkohl
1 Prise Meersalz
2 Orangen
1 kl. Zwiebel
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
flüssiger Honig
4-5 EL Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Min. kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen). 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange vierteln und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. 1 Orange auspressen. 100 ml Saft mit Weißweinessig, Pfeffer, Honig und Rapsöl verrühren. Zwiebel klein würfeln und zum Dressing geben. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke vorsichtig unter den Rotkohl heben, evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.