



Spaghettikürbis-Auflauf

Zutaten:

1 Spaghettikürbis
100g Creme Fraiche
100g Käse gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat
Paprikapulver
etwas Chili
Schinkenwürfel

Zubereitung

Den Spaghettikürbis waschen und längst halbieren. Die Kerne entfernen und die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach unten in eine mit etwas Wasser gefüllte Auflaufform oder auf ein Backblech setzen. Es sollte ca. 1-2 cm Wasser auf dem Blech stehen. Den Kürbis im Backofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Kurz etwas abkühlen lassen. Das Kürbisfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale holen und in einer Schüssel mit der Creme Fraiche und den Schinkenwürfeln vermischen und kräftig würzen. Die Kürbisschale sollte dabei ganz bleiben.

Die gewürzte Kürbismasse wieder in die Kürbishälften einfüllen und mit Käse bestreuen. Die Hälften nun in einer Auflaufform nochmal ca. 20 Minuten überbacken. Wem die Kürbisschale kaputt gegangen ist, kann die Kürbismasse auch direkt in eine Auflaufform füllen.

Dazu passen Nudeln oder Kartoffelpüree.

Chinakohl-Orangensalat mit Walnüssen

Zutaten:

1/2 Chinakohl
50 g Walnüsse
2 EL Wasser
1 EL Rohrohrzucker
2 Orangen
1 EL Zitronensaft
1 EL Balsamico, bianco
3 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer, Cayennepfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Wasser in einen kleinen Topf geben, den Zucker dazugeben und auflösen. Dann die Walnüsse darin unter Rühren karamellisieren und herausnehmen. Schale von 1 Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Orangen filetieren. Aus Orangensaft und –schale, Zitronensaft, Balsamico, Öl und den Gewürzen eine Vinaigrette rühren. Chinakohl, Nüsse und Orangenfilets mit der Vinaigrette gut vermengen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



Endivienkartoffeln

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
400 ml Gemüsebrühe
4 Knoblauchzehen
1 Endiviensalat
50 g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Zitronensaft
150 g Mascarpone
(ersatzweise Crème fraîche)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in Gemüsebrühe 15 Min. kochen. Inzwischen Knoblauch hacken. Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch in die Pfanne geben, kurz dünsten, den Salat dazugeben und kurz mitdünsten. Alles zu den Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Evtl. Mascarpone oder Crème fraîche unterheben. Die Endivienkartoffeln mit Pinienkernen bestreuen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 03/05

Rote-Bete-Reis auf Möhren-Gemüse

Zutaten:

ca. 600 g Rote Bete
1 Zwiebel
3 EL Rapsöl
150 g Naturreis
1 Lorbeerblatt
500 ml Gemüsebrühe
ca. 600 g Möhren
2 EL Rapsöl
5 EL trockener Weißwein
5 EL Gemüsebrühe
Pfeffer
Kräutersalz
etwas geriebene Muskatnuss
100 ml geschlagene Sahne

Zubereitung

Rote Bete und Zwiebel schälen fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit der Zwiebel, der roten Bete und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Min. köcheln lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin kurz anschwitzen. Sofort mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren 3-4 Min. bei geschlossenem Topf garen. Die Möhren mit dem Pfeffer und dem Kräutersalz würzen. Reis mit Pfeffer, Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunter ziehen. Die Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten, den Reis darauf setzen.

Autorengemeinschaft: Vegetarisch kochen, Falken-Verlag