



Apfel-Rotkohl

Zutaten:

ca. 1kg Rotkohl
400g Äpfel
2 Zwiebeln
40g natives Kokosöl
oder Bratöl
2 Lorbeerblätter
60g Ahornsirup

oder Agavensüße
60ml Apfelessig
1 Prise Piment (optional)
4 Wachholderbeeren
600 ml Wasser
2 Brühwürfel
1 TL Salz
eine Prise Pfeffer

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Strunk herausschneiden. Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Äpfel entkernen und ebenfalls würfeln.

Kokosöl in einen großen beschichteten Kochtopf geben und erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Rotkohl, Äpfel und Ahornsirup dazugeben und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren andünsten. Essig, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Piment, Wachholderbeeren, Wasser und Brühwürfel dazugeben. Bedeckt kurz auf hoher Hitze aufkochen, Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze ca. 50 – 60 Minuten schmoren lassen.

Rotkohlsalat mit Orangen

Zutaten:

1 Rotkohl
1 Prise Meersalz
2 Orangen
2-3 EL Weißweinessig
Pfeffer
flüssiger Honig/Agavensüße
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. 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.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 01/09



Bratapfel mit Vanillesoße

Zutaten:

3-4 Äpfel
100 g Marzipanrohmasse
20 g Haselnüsse, grob gehackt
20 g Rosinen
30 g Butter
1 Päckchen Vanillesauce
½ l Milch
1 Prise Zimt

Zubereitung

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit den Haselnüssen, Zimt und Rosinen vermengen. Alles in die Äpfel füllen. Die gefüllten Äpfel in eine Auflaufform stellen, mit Butterflöckchen besetzen und im Backofen bei 180° C 20-25 Minuten backen. Vanillesoße nach Anleitung zubereiten und dazu reichen.

Sellerie-Linsensalat mit Haselnüssen

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

60g Haselnusskerne
200g Linsen
2 Lorbeerblätter
4 Zweige Thymian
1 Knollensellerie (ca.650g)
Salz, schwarzer Pfeffer
4EL Olivenöl
3EL Haselnussöl
3EL Rotweinessig
4EL gehackte Minze opt.

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in 1cm lange Stäbchen schneiden. Den Backofen auf 140 °c vorheizen. Die Haselnusskerne in einer ofenfesten Form 15 Minuten im Backofen rösten. Danach abkühlen und grob hacken.
In einem Topf 700ml Wasser, die Linsen, Lorbeerblätter und die Thymianzweige geben. Ca. 15-20 Minuten köcheln bis die Linsen al dente sind. Dann in einem Sieb abtropfen.
Die Selleriestäbchen 8-12 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie gerade eben weich sind, dann abgießen.
Die noch heißen Linsen mit dem Olivenöl, 2EL Haselnussöl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Den Sellerie und die Hälfte der Haselnusskerne und der Minze gut untermischen und abschmecken.
Mit den restlichen Haselnusskernen, Haselnussöl und Minze garnieren.

Nach Ottolenghi – Genussvoll vegetarisch



Schwarzwurzeln mit Orangensoße

Zutaten:

1 Bund Schwarzwurzeln
3 EL Weißweinessig
Kräutersalz
3 Zwiebeln
2 EL Butter
3 TL Rohrohrzucker
150 ml Orangensaft
(frisch gepresst)
150 g Crème fraîche
1 Prise gem. Kümmel
Rosenpaprika

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln leicht braun sind. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Crème fraîche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Rosenpaprika und Kümmel abschmecken und servieren.

(Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch Bulgur.)

„Herbst- und Wintergemüse“, C Schinharl, Seehamer Kochbuch

Schwarzwurzelgemüse mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten:

500g Schwarzwurzeln
3 EL Pinienkerne
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ TL Rauchsatz
½ TL Pfeffer schwarz gem.
2 EL Sojasauce
20g Petersilie
1 TL Speisestärke
1 Zitrone ausgepresst

Zubereitung

Schwarzwurzel schälen, schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl 4 Minuten rösten, dabei häufig umrühren. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Schalotte fein würfeln, Öl in die Pfanne geben, Schwarzwurzel und Schalotte bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Minuten braten, dabei ab und zu umrühren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, unter die Schwarzwurzel heben, mit Rauchsatz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen. Petersilie fein hacken, etwa 3 EL für die Deko beiseitestellen, den Rest unter das Gemüse heben. Speisestärke in 150 ml kaltes Wasser einrühren, in die Pfanne geben, kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze 2 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren. Mit den gerösteten Pinienkernen und der restlichen Petersilie getoppt servieren.