



Puntarelle mit Anchovis-Dressing (Vorspeise)

Zutaten:

1 Puntarelle-Salat
3 Knoblauchzehen
1 Handvoll schwarze Oliven
1 EL Kapern
4-6 Scheiben Baguette
4 Sardellenfilets
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Puntarelle waschen und in dicke Streifen oder Spalten schneiden. Den Knoblauch fein hacken, die Oliven entkernen und halbieren, die Kapern grob hacken. Das Brot im Toaster oder in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten, bis es knusprig ist und auf beiden Seiten Farbe genommen hat. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl sehr heiß werden lassen, sodass das Öl fast raucht. Die Puntarelle darin schnell braten, sodass sie etwas weicher wird, aber noch ihren Biss behält, etwa eine Minute. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die Hitze abschalten, Sardellen, Knoblauch, Oliven und Kapern in der Resthitze garen, bis die Sardellen zerfallen und der Knoblauch seine rohe Schärfe verloren hat. Den Zitronensaft zugeben, gut mischen und die Marinade über die Puntarelle gießen. Auf dem getoasteten Brot noch warm servieren.

Rote Bete aus dem Ofen

Zutaten:

ca. 4 Knollen Rote Bete
4 EL Olivenöl
3 Rosmarinzwige
1 TL Currypulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Erst einmal den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete schälen und in 2 - 3 cm dicke Spalten schneiden, (wegen der Farbe bitte nur mit Gummihandschuhen). Diese Spalten nun in eine Schüssel geben und mit Öl sowie Currypulver mischen, (alternativ Ras el Hanout). Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Spalten mit den gewaschenen Rosmarinzwigen darauf verteilen Zum Schluss im Backofen (mittlerer Bereich) ca. 45 Minuten backen. Wenn das Gemüse weich ist, das Blech herausnehmen und die Rote Bete mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Die Rote Bete schmecken sehr lecker mit cremigem Kartoffelpüree.



Curtido – leicht fermentierter Krautsalat

Zutaten:

ca. 650g Weißkohl
125g Möhren
1 rote Zwiebel
1 Chilischote
150 ml Apfelessig
2 TL Oregano
3 TL Salz
1 TL Rohrohrzucker
opt. frischer Koriander

Zubereitung

Weißkohl in feine Streifen, Karotte in dünne Stifte schneiden. In einer großen Schüssel vermischen, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel in feine Streifen, Jalapeño in dünne Scheiben schneiden. Unter das abgetropfte Gemüse heben. Essig, Oregano, Salz und Zucker kurz aufkochen und noch heiß über das Gemüse geben. Gut durchmischen, in einen dicht verschließbaren Behälter geben und mindestens über Nacht, besser zwei Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Den Koriander nach Belieben frisch dazu geben.

Quelle: Eat this

Möhren-Sellerie-Nudeln mit Kresse-Mandel Gremolata

Zutaten:

ca. 300g Knollensellerie
ca. 400g Möhren
1 Schalotte
40g Mandelkerne gehackt
2 EL Öl
5 EL Wermut
Salz
Cayennepfeffer
200 ml Gemüsebrühe
400g Nudeln (Linguine)
1 Zitrone
1 Kresse
150g Ziegenfrischkäse

Zubereitung

Sellerie und Möhren putzen, schälen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Schalotte fein würfeln. Mandeln in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und beiseitestellen. Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sellerie und Möhren zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen. Gemüse mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Gemüsebrühe zugeben und abgedeckt bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zitrone heiß waschen, sorgfältig trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben. Kresse kurz vom Beet schneiden. Zitronenschale, Mandeln und Kresse zu einer Gremolata mischen. 1-2 EL Zitronensaft auspressen. Ziegenfrischkäse zum Gemüse geben und schmelzen lassen. Sauce mit Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen, dabei 100-150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser unter die Sauce mischen und die Nudeln mit der Sauce und der Gremolata anrichten.