



Rosenkohlgchnetzeltes

Zutaten:

ca. 800 g Rosenkohl
ca. 300 g Möhren
1 Zwiebel
3 EL Butter
2 TL Petersilie, TK
Meersalz
Muskatnuss
ca. 400 ml Gemüsebrühe
3-4 EL Crème fraîche

Zubereitung:

Den Rosenkohl und Möhren putzen, waschen und in feine Streifen bzw. feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und dann in Butter anschwitzen. Den Rosenkohl und die Möhren dazugeben, mit Petersilie, Salz, Muskatnuss würzen und mit etwas Gemüsebrühe ablösen. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze und unter Zugabe von Gemüsebrühe garen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
Dazu Kartoffelpüree reichen.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag Küche KP

Gelbe Bete Risotto

Zutaten:

4 Stk gelbe Bete
1 Stk Zwiebel
1 Stk Knoblauchzehe
250 g Reis
0,2 l Weißwein
1 l Gemüsebrühe
1 EL Petersilie (gehackt)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
40 g Butter

Zubereitung:

Für das Risotto die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Anschließend in etwas Butter in einem Topf andünsten. Den Reis hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und weiterköcheln lassen. Nach und nach die Hälfte der Gemüsebrühe hinzugießen und den Reis bissfest kochen.
Die gelben Rüben in feine Würfel schneiden und ebenfalls in Butter ca. 5 Minuten andünsten. Mit dem Rest der Gemüsebrühe ablöschen und salzen und pfeffern.
Das Risotto mit gehackter Petersilie verfeinern, die Rüben unter den Reis mischen und heiß servieren.

Brokkoli auf polnische Art – eine leckere Beilage!

Zutaten:

ca. 500 g Broccoli
Meersalz
1-2 Eier, hart gekocht
100 g Butter
75 g Paniermehl
Petersilie TK

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen. Die Röschen abtrennen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in reichlich Salzwasser etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt bissfest garen. Die hart gekochten Eier schälen und grob hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Paniermehl hinzufügen und bei schwacher Hitze leicht anbräunen. Den Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das gebräunte Paniermehl darüber verteilen und mit den Eiern und der Petersilie bestreuen.

Das Grundkochbuch, GU Verlag



Pastinaken-Rahmsuppe mit Kräuterseitlingen

Zutaten:

1-2 Pastinaken
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Thymian getr.
50 g Butter
ca. 1 l Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
100 Kräuterseitlinge
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel, Kartoffeln und Pastinake schälen und würfeln. Die Zwiebel in etwas Butter andünsten, dann die Kartoffeln und Pastinaken dazugeben, mit Thymian bestreuen und kurz andünsten. Mit einem Liter Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kräuterseitlinge putzen und in der restlichen Butter anbraten. Petersilie hacken. Die Suppe pürieren und die Sahne hinzugeben. Mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen. Eventuell mit etwas Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kräuterseitlinge und Petersilie hinzugeben.

Dazu schmeckt ein kräftiges Brot.

Griechischer Spinatstrudel (Spanakopita)

Zutaten:

1 Pk Blätterteig
500 g Blattspinat
200 g Schafskäse
1 Stk rote Zwiebel
3 Stk Knoblauchzehen
3 Zweig Minze
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Schuss Olivenöl

Zubereitung

Blätterteig 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.
Blattspinat waschen und putzen. Zwiebel schälen und fein hacken. Anschließend den Spinat und Zwiebel kurz in Olivenöl anbraten und abkühlen lassen.
Schafskäse dazubröseln, gepressten Knoblauch, gewaschene Minzblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und die Zutaten gut vermengen.
Die Masse in der Mitte des Blätterteiges verteilen, die Seitenränder einschlagen, zusammenrollen und die Enden gut verschließen.
Den Spinatstrudel bei 200 °C (Heißluft) im vorgeheizten Backrohr ca. 20 Minuten backen.

Quelle: Gute Küche.at