



Penne mit Zitronen-Rosenkohl

Zutaten:

700 g Rosenkohl
100 g Zwiebeln
1 Zitronen
200 ml Gemüsebrühe
400 g Penne
1 Bund Schnittlauch
25 g Creme fraîche
1 EL Butter / Butterschmalz /
Bratöl
Pfeffer, Salz
2 Prisen Zucker

Zubereitung

Rosenkohl putzen und in einem großen Topf mit ausreichend Salzwasser (wird später noch für die Nudeln gebraucht) bissfest kochen. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein reiben. Danach den Saft der Zitrone auspressen und auffangen. Butter/Butterschmalz/Bratöl in großer Pfanne zerlassen und Zwiebeln darin, mit einer Prise Zucker, bei mittlerer Hitze anschwitzen und karamellisieren. 3 EL Zitronensaft und Brühe zugießen und ca. 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Rosenkohl mit dem Schaumlöffel herausnehmen und im Sieb abtropfen lassen. Die Penne nach Packungsanleitung im Rosenkohlwasser al dente garen. Inzwischen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 2/3 davon, Crème fraîche und Rosenkohl zu der Zwiebel-Brühe-Mischung geben, vermischen. Auf niedrige Hitze zurückdrehen. Nudeln abgießen, dabei 50 ml Kochwasser auffangen und dies unter das Gemüse rühren. Danach die Nudeln vorsichtig unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit Schalenabrieb und restlichem Schnittlauch bestreut servieren.

Quelle: köstlich vegetarisch

Cremige Rosenkohlsuppe mit knuspriger Chorizo

Zutaten:

30 Stück Rosenkohl
2 Esslöffel Haselnussöl
(plus etwas mehr zum Garnieren)
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 EL Butter
2 TL Paprikapulver
1/2 TL Senfpulver
1 l Hühnerbrühe
200 g Chorizo
1 Prise Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rosenkohl putzen, halbieren und unter fließendem Wasser waschen. Knoblauch und Schalotten schälen. Schalotten grob zerkleinern, Knoblauch hacken. Chorizo würfeln. Haselnussöl in einem Topf erhitzen und Rosenkohl 3 Minuten braten. Butter, Schalotten, Knoblauch, Paprika- und Senfpulver hinzufügen und 1 Minute mit dem Rosenkohl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hühnerbrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Rosenkohl weich ist. Chorizo-Würfel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Topf mit Rosenkohl vom Herd nehmen und Sahne einrühren. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe zusammen mit gebratenen Chorizo-Würfeln, etwas Haselnussöl und einer Prise Cayennepfeffer servieren.

Quelle: springlane magazin



Chicorée Salat mit Orange & Walnüssen

Zutaten:

2-3 Chicorée
1 Orange
Salz und Pfeffer
10-20 Walnüsse
(natur oder leicht angeröstet)
1 TL Honig oder Agavensüße
2 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Senf
3 EL Salatöl

Zubereitung

Für das Dressing den Essig mit Öl, Honig, Senf, sowie Pfeffer und Salz verrühren.
Die Chicorées vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Walnuss-kernen und Dressing kurz vermengen und direkt servieren.

Kichererbsen-Auberginen-Pfanne

Zutaten:

2 Auberginen
2 Paprikaschoten, rot oder gelb
400 g Tomaten, stückige (Dose)
300 g Kichererbsen (Dose)
2 Zwiebeln
150 ml Gemüsebrühe
8 EL Ajvar, mild
4 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
200 g Ziegenfrischkäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Auberginen ebenfalls würfeln.
Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen-, Paprika- und Zwiebelwürfel scharf anbraten. Ajvar, stückige Tomaten und Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Minuten köcheln lassen.
Kichererbsen und die Hälfte der kleingeschnittenen Petersilie hinzufügen, kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Auf Tellern mit Flöckchen aus Ziegenfrischkäse und der restlichen Petersilie anrichten.
Dazu schmeckt Couscous.

Quelle: Chefkoch.de

Rösti mit Steckrübe und Kräuterquark

Zutaten:

250 g Topfen 40% Fett
Salz und Pfeffer
2 EL Zitronensaft
1 EL Leinöl (nach Belieben)
2 EL Schnittlauchröllchen
500 g Pell-Kartoffeln
500 g Steckrübe
1 frische Knoblauchknolle
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
Butterschmalz zum Braten

Zubereitung

Den Quark mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Leinöl und Schnittlauchröllchen verrühren und kalt stellen.
Die Steckrübe schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in wenig Salzwasser weich garen. Die Pell-Kartoffeln pellen auf einer Reibe grob raffeln. Die Steckrüben abgießen, mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und zu den Kartoffeln geben.
Die Knoblauchzehen auslösen, schälen und sehr fein hacken, dann unter die Kartoffeln mischen, das Ei unterrühren und die Röstmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Röstis auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, überschüssiges Fett abtropfen lassen und mit dem Kräuterquark servieren.