



Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten

1 Schmelzkohlrabi
1 EL Speisestärke
4 EL Wasser
5 EL Semmelbrösel
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Reichlich Öl

Zubereitung

Den Kohlrabi gut schälen, sodass keine zähen Fasern mehr vorhanden sind. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für 10min in Salzwasser in einem Topf garen. Nach dem Garen in ein Sieb geben, abtropfen, etwas abkühlen lassen.

Wasser mit Speisestärke verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel auf einem tiefen Teller mit Mehl und Paprikapulver mischen.

Jede Kohlrabi-Scheibe nun zunächst in die Wasser-Stärke-Mischung tauchen und gut damit ummanteln und dann in den Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, dafür den Pfannenboden mind. 0,5 cm hoch gleichmäßig mit Öl bedecken. Die Kohlrabi-Schnitzel erst in die Pfanne geben, wenn das Fett heiß ist. Nun bei mittlerer bis starker Hitze für 4-5 Minuten pro Seite goldbraun braten. Nach dem Braten auf etwas Küchenpapier geben, das überschüssige Fett aufsaugen lassen.

Dazu passt: Kartoffelstampf und frischer Feldsalat

Quelle: mangold.muskat.de

Topinambur Suppe

Zutaten

400-500g Topinambur
1 Möhre
1 Schalotte
1 Staudensellerie
1 Kartoffel
1 Porree
3 Zehen Knoblauch
2 El Olivenöl
1 Tl gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kümmel
700ml Gemüsebrühe
20g Pinienkerne
20g Kürbiskerne
100ml Sojasahne
2 Scheiben Brot
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Topinambur, Möhren, Schalotte, Staudensellerie, Kartoffel und Lauch schälen und klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Klein geschnittenes Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Zerdrückte Knoblauchzehen, Koriander und Kümmel dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Die Temperatur auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren und ca. 20 Min. ohne Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit Pinienkerne und Kürbiskerne in einer fettfreien Pfanne anrösten, bis sie gebräunt sind. Die Kerne aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Brot in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und anbraten. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Weiterbraten, bis die Brotwürfel knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. Die Suppe glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasahne untermischen. Die Suppe erneut aufkochen lassen. Suppe mit gerösteten Pinien- und Kürbiskernen, sowie Brotwürfel servieren.

Quelle: kitchenstories.com



Spaghettikürbis mit Käse-Lauch-Soße

Zutaten

1 Spaghettikürbis
25ml Olivenöl
1 rote Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
100g Steinchampignons
1 Porree, in Ringe geschnitten
1 TL Majoran getrocknet
1 TL Thymian getrocknet
75ml Gemüsebrühe
75ml Sahne
½ TL Senf
30g geriebenen Käse
250g Hackfleisch oder
veganes Hack

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Kürbishälften mit Olivenöl einpinseln und dann mit der Schnittfläche nach oben für 50 Minuten in den Backofen geben.

1EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Dann den Knoblauch hinzugeben. Die Lauchringe und die geschnittenen Champignons untermischen. Majoran und Thymian hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Senf, den Käse und das Hack (Ersatz) untermischen. Kurz aufkochen lassen. Zum Schluss die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen und das weiche Fruchtfleisch mit einer Gabel lösen. Dann die Käse-Lauch-Mischung in den Kürbis füllen und direkt aus der Kürbisschale heraus genießen.

Quelle: happycarb.de

Rote-Bete-Polenta Auflauf

Zutaten

Ca. 500g Rote Bete
1 Orange
3 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl
1 Grapefruit
80g Oliven grün, entkernt
1/2 Bd Petersilie
2 EL Kapern
700ml Milch
1 EL Thymian getrocknet
1 Chili
200g Polenta
100g Mascarpone
100g Parmesan
100g Gorgonzola, gewürfelt

Zubereitung

Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Rote Bete schälen (dabei Handschuhe anziehen) und je nach Größe vierteln oder achteln. Orange auspressen. Zwiebeln pellen, längs halbieren, in Streifen schneiden und in 1 El Öl glasig dünsten. Mit Roter Bete in eine Form geben, 4 El Öl und 100 ml Orangensaft darüber träufeln. Salzen, auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Grapefruit so dick abschälen, dass das Weiße völlig entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei Saft auffangen. Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie und Kapern grob hacken. Milch mit Thymian und Chili aufkochen. Polentagrieß unter Rühren zugeben und 2-3 Minuten leise köcheln lassen, dabeiiterrühren. Topf vom Herd ziehen, Mascarpone und je die Hälfte des Parmesans und Gorgonzolas untermischen. Grapefruitfilets mit Saft, Kapern, gehackter Petersilie und Olivenringen über der Roten Bete verteilen. Polentamasse gleichmäßig darüber geben. Mit restlichem Parmesan und Gorgonzola bestreuen. Ca. weitere 25 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.

Dazu passt Feldsalat.

Quelle: livingathome.de