



Zuckermais mit Knoblauchbutter

Zutaten:

2 Zuckermais
Kräutersalz
80 g sehr weiche Butter
1 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Pastagewürz
1 Prise Petersilie

Zubereitung

Die Maiskolben putzen, waschen, in einen Topf mit kochendem Salzwasser legen und zugedeckt ca. ¼ Stunde köcheln lassen.
In der Zwischenzeit die Butter cremig rühren. Knoblauch, Petersilie und Pastagewürz darunter ziehen. Das Ganze mit etwas Kräutersalz abschmecken.
Die Kolben abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten und mit der Knoblauchbutter gut bestreichen.

Mediterraner Gemüseintopf

Zutaten:

3-4 Möhren
1 Zwiebel
1 Spitzkohl
100 g Arborio-Reis
1 EL Olivenöl
1 großes Glas geschälte Tomaten
1 l Gemüsebrühe
1 EL Basilikum, TK
2 TL ital. Kräutermischung
Kräutersalz
Pfeffer
1 Stück Parmesan-Käse
(etwa 20 g)

Zubereitung

Möhre putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in Streifen schneiden.
Vorbereitetes Gemüse und den Reis in heißem Öl etwa 3 Min. andünsten. Die geschälten Tomaten in der Flüssigkeit mit einem Messer zerkleinern und zusammen mit der Brühe, Basilikum und ital. Kräutermischung zum Gemüse geben.
Aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. kochen, bis der Reis gar ist. Den Parmesan reiben und die Suppe damit bestreuen.



Kohrabipfannkuchen mit Kresse-Dipp

Zutaten:

400 g Mehl
750 ml Milch
4 Eier
Meersalz
Pfeffer
2-3 Kohlrabi
abgeriebene Schale von
1/2 Zitrone
250 g saure Sahne
250 g Joghurt
2 TL scharfer Senf
1-2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
1/2 Beet Kresse
(o. ½ Bd. Radieschen)
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und die Kresse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Kohrabipfannkuchen mit dem Dipp servieren.

Kohlrabigratin mit Zitronenreis

Zutaten:

100 g Natur-Langkornreis
250 ml Wasser
½ TL Salz
2 Kohlrabi °
Kräutersalz
Pfeffer
200 ml Sahne
100 g geriebener Emmentaler
2 EL Butter
1 Stück Schale und
2 EL Saft einer Zitrone

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen! - Kohlrabi und Reis werden gleichzeitig im Backofen gegart! Gutes Timing

Den Natur-Langkornreis mit dem Wasser und Salz in einem Kochtopf mit niedrigem Rand zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwächster Hitze ca. 15 Minuten garen. Kohlrabiblättchen abschneiden, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kohlrabiknollen schälen, von eventuell holzigen Stellen befreien, waschen, abtrocknen und millimeterdünne Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben dachziegelartig in eine ofenfeste Form schichten. Die Blättchen darüber streuen, die Kohlrabi mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Sahne rundherum am Rand hinzu gießen. Den Käse darüber streuen. Die Zitronenschale ganz fein hacken. Die Schale und den Saft sowie den Rest der Butter mit einer Gabel unter den Reis ziehen. Den Gratin auf den Rost in den heißen Backofen, den geschlossenen Topf mit dem Reis auf den Boden des Backofens stellen. Beide Gerichte etwa 30 Minuten garen, bis die Kohlrabi weich sind.

Rias-Bucher, Kochvergnügen vollwertig, GU Verlag