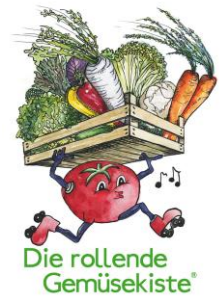


Rezepte der Woche

KW 16-2024



Risotto mit weißem Spargel und Kresse

Rezept aus dem neuen Gemüseboxen-Kochbuch (Artikelnr. 80006 für 24,95 €)

Zutaten:

3 kleine Schalotten
3 EL Olivenöl
400 g Risottoreis
150 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
500 g weißer Spargel
4 Stängel Brunnenkresse oder 1/2 Schälchen Kresse
100 g gehobelten Parmesan
2 EL Butter
Salz
Saft und Abrieb von einer Zitrone
etwas Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin unter Rühren bei schwacher Hitze 5 Minuten glasig anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Reis zugeben, alles gut vermengen und den Reis so lang dünsten, bis er anfängt, leicht durchsichtig zu werden. Dann den Weißwein dazu angießen und langsam offen einköcheln lassen. Die Gemüsebrühe in 2 Schritten zugeben und jeweils einköcheln lassen. Währenddessen den Spargel in kleine Stücke von max. 1 cm Dicke schneiden. Die (Brunnen-)Kresse waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Nach 20-25 Minuten, wenn der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die Spargelstücke zusammen mit dem Parmesan unterheben und im Risotto gar ziehen lassen. Den Risotto mit Butter, Salz, Zitronensaft, dem Abrieb abschmecken und mit etwas gehobeltem Parmesan und (Brunnen-)Kresse bestreut servieren.

TIPP: Statt weißem Spargel können Sie grünen Spargel, Mairübchen, Kohlrabi oder Schwarzwurzeln verwenden. Statt Brunnenkresse geht Portulak, Fenchelgrün, Gartenkresse, oder auch Basilikum.

Copyright: Die Gemüsebox, Stefanie Hiekmann, DK-Verlag



Überbackener Fenchel

Zutaten:

2-3 Fenchelknollen
Meersalz
40 g Butter
140 ml Sahne
Pfeffer
50 g schwarze Oliven
120 g ger. Parmesan

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, putzen und vierteln. Das Fenchelgrün fein hacken. Die Fenchelviertel 10 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Butter in einer ofenfesten Form zerlassen und dann den Fenchel hineinlegen. Mit der Sahne übergießen, salzen und pfeffern. Die Oliven darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Copyright: Weiling Naturkost (Alfredissimo, „Aus dem Ofen“, Moewig Verlag)

Austernpilz-Spitzkohl-Pfanne

Zutaten:

1 Spitzkohl
250 g Austernpilze
2-3 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
1 Becher Schmand
ca. 100 ml Sahne
2 EL Senf
Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Spitzkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Austernpilze putzen und evtl. halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Austernpilze darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Spitzkohl in die Pfanne geben und unter Rühren kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 4-5 Minuten garen. Schmand, Sahne und Senf miteinander verrühren, zum Gemüse geben, Austernpilze zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Copyright: Weiling Naturkost

