

Bunte Rezeptauswahl

KW 46 - 2022



Rainers Spitzkraut-Quinoa

Zutaten:

200 g Quinoa (Tricolore), 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 Karotten, 2 rote Paprika, 2 große Köpfe Spitzkohl, 2 EL hochofenzugfähiges Bratöl Olive, 2 EL Tomatenmark, ½ Zitrone, 1 TL Kreuzkümmel, 1 ½ TL Paprika edelsüß, 1 TL Kurkuma, 75 g Bergkäse gerieben, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abbrausen und nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe garen. Anschließend mit einem Deckel abgedeckt beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten waschen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Paprika waschen und anschließend ½ cm groß würfeln. Spitzkohl waschen und halbieren. Den Strunk nur so weit stehen lassen, dass die äußeren Blätter unten noch zusammenhängen.

Von den äußeren Blättern ca. drei Stück stehen lassen, die inneren Blätter ausschneiden, Strunk-Reste entfernen und die inneren Blätter in feine Streifen schneiden.

Nun die äußere Hülle des Spitzkohls garen: Dazu einen großen Topf zu ca. ¾ mit heißem Wasser und 4 TL Salz füllen und Wasser aufkochen lassen. Den halbierten Spitzkohl hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten im zugedeckten Topf blanchieren (zwischendurch mit einem Messer leicht anstechen und prüfen, ob er schon genug gegart ist). Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken, so behält er seine frische grüne Farbe.

Backofen auf 200°C vorheizen. In einer Pfanne Schalotten- und Knoblauchwürfel mit Bratöl bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten. Zunächst Spitzkohlstreifen, dann Karottenstifte und Paprikawürfel hinzufügen und für weitere 3 Minuten braten. Tomatenmark kurz mit anrösten. Das Gemüse nun bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten im eigenen Saft garen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Gemüsemischung mit Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Zitronenabrieb, Salz, und Pfeffer würzen. Den gegarten Quinoa zum Gemüse geben und alles gut miteinander vermischen.

Die äußeren Spitzkohlblätter in zwei geölte Auflaufformen geben, die Mulde jeweils mit der Gemüsemischung füllen. Zum Schluss einen ordentlichen Spritzer Zitronensaft auf die Hälften geben, mit geriebenem Käse bestreuen. Auf der zweiten Schiene von oben ca. 5 Minuten gratinieren.

Tipp: Ein ideales Rezept, um Gemüsereste zu verarbeiten, z. B. ein paar Champignons, Zucchini oder Chicorée; auch zum Füllen mit Lachs oder Hühnerfilet. Schmeckt auch kalt sehr gut.

Quelle: Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste



Schwarzwurzelsuppe mit Topping

Zutaten:

2 Schalotten, 2 EL Rapsöl, 2 EL Butter, 400 g Schwarzwurzeln, 100 g Kartoffeln, 1 Zitrone, 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 150 g Austernseitlinge, 1 Packung Kresse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten schälen und in feine Halbringe schneiden. Jeweils ein EL Öl und Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Schalotte hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anschwitzen.

Schwarzwurzeln und Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Alles zusammen weitere 4 Minuten andünsten. Das Ganze mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone ablöschen. Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen, gelegentlich umrühren.

Austernpilze in dünne Streifen schneiden. Das restliche Öl und die restliche Butter in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze in die erhitzte Pfanne geben und unter ständigem Wenden vorsichtig sehr knusprig-kross anbraten, salzen und pfeffern. Mit einem Pürierstab die Suppe eine Minute lang fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit den gerösteten Austernpilzen und der Kresse garnieren und genießen.

Tipp: Lecker ist es, die Suppe mit ein paar Tropfen Zitronen-Würzöl zu beträufeln.

Quelle: Ökokiste e.V.

