

Bunte Rezeptauswahl

KW 44 - 2022



Überbackener Blumenkohl

Zutaten:

1 Blumenkohl, 150g Hirse, ½ l Wasser, 1 TL Salz, 150g roher Schinken, 50g Butter, 2 Eier, 1 EL Speisestärke, 100g Sahne, 1 Msp. Cayennepfeffer, 4 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Röschen teilen, gut in warmem Wasser waschen und die Röschen putzen. Grobe Strünke von den Röschen abscheiden und in kleinere Stücke schneiden. Die Hirse mit dem Wasser, dem Salz und dem Blumenkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und in einem geschlossenen Topf noch 5 Minuten nachgaren lassen. Die Hirse mit dem Blumenkohl in einem Sieb abtropfen lassen, und den Kochsud auffangen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Schinken in Streifen, die Butter in Flöckchen schneiden. Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Die Speisestärke mit der Sahne verrühren, zum Kochsud geben und diesen einmal unter Rühren aufkochen lassen. Das Eigelb und den Cayennepfeffer unter die Sahnesoße rühren. Die Hirse mit dem Blumenkohl in die Auflaufform geben und die Sahnesoße darüber gießen. Die Semmelbrösel über den Auflauf streuen und die Butterflöckchen darauf verteilen. Den Auflauf 20 Minuten überbacken. Dazu passt Vollkorntoast.

Copyright: Isarland Ökokiste



Radicchio in Pergamentpapier

Zutaten:

2 EL Sultaninen, 2 EL Orangensaft, 1 Radicchio, 1 Orange, 4 Blatt Pergamentpapier, 2 EL Rapsöl, 1 TL Thymian, 2 TL Aceto Balsamico, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Sultaninen in Orangensaft ca. 15 Minuten einweichen. Die äußeren Blätter von einem Radicchio-Kopf abnehmen und den Strunk herauslösen. Radicchio halbieren. Orange schälen und filetieren. Pergamentpapier (dünnes Backpapier) von beiden Seiten mit Öl einpinseln und jeweils 2 Blätter überlappend nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Einen halben Radicchio in die Mitte des Papiers legen und die Blätter etwas auseinanderziehen. Die Orangenfilets und die Sultaninen zwischen die Blätter drücken. Auf jede Radicchio-Hälfte Thymian geben und mit 1 TL Balsamessig beträufeln; salzen und pfeffern. Jedes Pergamentpapier bonbonartig eindrehen, so dass es fest verschlossen ist. Bei 200°C im Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 5-8 Minuten garen. Im Paket servieren.

Copyright: Weiling Naturkost (essen und trinken)



Kerbelsuppe

Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Kerbel, 1 EL Butter, 1½ EL fein ausgemahlene Vollkornmehl, 0,3 l Fleisch- oder Gemüsebrühe, 1/8 l Milch, je eine Prise Salz und weißer Pfeffer, 60 ml Sahne, ½ Eigelb

Zubereitung:

Den Kerbel waschen und gut abtropfen lassen. Die Kerbelblättchen fein wiegen und zugedeckt aufbewahren, die Kerbelstängel klein schneiden. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen, das Mehl hineinstäuben und unter Rühren hellgelb anbraten. Die Kerbelstängel zugeben, ebenfalls kurz anbraten und nach und nach die Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe unterrühren ca. 20 Minuten leicht kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit der Milch, dem Salz und dem Pfeffer erhitzen. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und einige Esslöffel von der heißen Suppe dazugeben. Die Suppe vom Herd nehmen und nun das Sahnegemisch unterziehen. Noch einmal kurz erwärmen, aber nicht aufkochen lassen. Zuletzt die Kerbelblättchen unter die Suppe rühren und sofort servieren.

Copyright: Isarland Ökokiste

