

Bunte Rezeptauswahl

KW 46 - 2021



Zuckerhut-Salat mit Walnüssen

Zutaten:

1 Zuckerhut, 1 Apfel, 1 Birne, 1 Orange, 2 EL Walnüsse

Zutaten für die Sauce: 3 EL Kräuterssig, 1 EL Walnussöl, 2 EL Traubenkernöl, 1 EL Rahm, ¼ TL Salz, ½ TL Senf

Zubereitung:

Zuckerhut waschen, gut abtropfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Apfel und Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Orange schälen und ebenso in feine Scheiben schneiden, Walnüsse ein wenig zerkleinern.

Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren. Den Salat auf dem Teller verteilen, Apfel-, Birnen-, und Nuss-Stücke darüber streuen, Sauce über den Salat träufeln.

Quelle: Ökokiste e.V.



Steckrüben-Kartoffel-Gratin

Zutaten:

350 g Steckrüben, 350 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 150 g Käse, 200 ml Sahne, 1/2 TL Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln. Alles in einer feuerfesten Auflaufform gleichmäßig verteilen. Den Käse grob reiben und unter die Sahne mischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Bei 180 Grad etwa 1 Stunde backen, bis die Oberfläche knusprig und goldgelb ist.

Quelle: Ökokiste e.V.

Herbstliches Rüben-Risotto

Zutaten:

150 g Schalotten (etwa 4 Stück), 2 Knoblauchzehen, 300 g rote Bete (frisch), 300 g Steckrübe, 1 Möhre (mittelgroß), 250 g Risotto-Reis, 150 g Parmigiano, 1 Päckchen Kresse, 1 EL Honig, 2 EL Weißweinessig (oder 1 Schuss Weißwein), 1 Liter Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, eventuell Rosmarin (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen ebenfalls klein würfeln. Die rote Bete, die Steckrübe und die Möhre in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Mit der Hälfte davon mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und vorsichtig flach drücken. Wer mag, kann etwas Rosmarin darauf verteilen. In den Backofen schieben und in etwa 8-9 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, das Backpapier vom Blech ziehen und die zerlaufenen Parmesan-Plätzchen abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in einem mittelgroßen Topf in dem Olivenöl glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben, kurz umrühren. Nun die Gemüswürfel ebenfalls kurz mitdünsten. Den Honig darunter rühren, kurz karamellisieren lassen und 2 EL Weißweinessig ablöschen. Den Reis unterrühren. Nun etwa ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Gut rühren und bei milder Hitze und offenem Topf einköcheln lassen. Rechtzeitig das zweite Drittel Brühe hinzufügen und unter häufigem Rühren einköcheln lassen; ebenso mit dem Rest der Gemüsebrühe verfahren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und das Risotto cremig ist. Parmesan unterrühren. Mit Kresse (oder Schnittlauchröllchen) bestreuen und mit den Parmesan-Plätzchen servieren.



Tipp: Zum Risotto passt auch gut ein untergerührter Ziegenfrischkäse und ein Topping aus halbierten Walnüssen.

Dieses Rezept mit allen Zutaten bequem mitbestellen unter Themen / Rezeptkisten, Artikelnr. 86302.

Quelle: Ökokiste e.V.