

Bunte Rezeptauswahl



KW 47 - 2022

Wirsing-Cannelloni

Zutaten:

12 große Wirsingblätter, Salz, 2 Karotten, 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Pastinaken, 1 Stange Lauch, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel ganz, 50 g rote Linsen, 180 ml Gemüsebrühe, 1 TL Currypulver indisch, Pfeffer, 400 ml Tomatensauce, 100 g geriebener Käse

Zubereitung:

Wirsingblätter vorsichtig vom Strunk lösen und die groben Blattrippen herausschneiden. In reichlich Salzwasser mit viel Salz blanchieren, da durch das Salz die Farbe erhalten bleibt. Herausnehmen und kalt abschrecken. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln und Pastinaken fein würfeln, Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin leicht rösten, Gemüse 3 Minuten anbraten. Linsen zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe und Currypulver ablöschen und 10 Minuten zugedeckt bissfest garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Wirsingblätter mit dem Linsen-Gemüse füllen. Ggf. mehrere Blätter übereinanderlegen, falls sie sehr zart sind. Röllchen auf die Tomatensauce setzen und mit Käse bestreuen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

Quelle: Ökokiste e.V., Decker's Ökokiste



Kohlrabisuppe

Zutaten:

700 g Winterkohlrabi, 300 g Möhren, 1 l Wasser, 2 EL Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 1 TL Kurkuma und Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kohlrabi und Möhren in Stücke schneiden. Mit Wasser und Gemüsebrühe in einen Topf geben. Schale und Saft einer Zitrone dazu geben und weichkochen. Zitronenschale entfernen. Mit dem Mixer pürieren und mit Kurkuma und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Quelle: Ökokiste e.V.

Kathis Apfelstrudel

Zutaten:

Strudelteig: 300 g Weizenmehl (Typ 1050), 1 Prise Salz, 2-3 EL Rapsöl, 1 Ei

Füllung: kg säuerliche Äpfel, (z. B. Boskoop), 100 g Rohrohrzucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zimt, Sultaninen (nach Belieben), 200 g Schmand, 20 g Butter für das Blech und zum Bestreichen, 250 ml Sahne

Zubereitung:

Strudelteig: Aus Mehl, Salz, Rapsöl, Ei und 125 ml lauwarmem Wasser einen Strudelteig herstellen und in 4 Stücke teilen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Hierfür einen Topf mit heißem Wasser ausspülen, abtrocknen, den Topfboden mit Backpapier belegen (dieses kann später zum Belegen des Backblechs verwendet werden) und die Teigstücke daraufsetzen. Den Topfdeckel auflegen und so geschlossen warm stehen lassen. So wird der Teig elastisch und sehr gut zum Verarbeiten.

Füllung: In der Zwischenzeit Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Anschließend in dünne Scheiben hobeln. Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Zimt und (nach Belieben) Sultaninen vermischen und zu den Äpfeln geben. Zur Weiterverarbeitung die Teigstücke nicht mehr kneten, sondern auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Immer wieder Mehl unter den Teig geben, damit er nicht anklebt. Nun mit 1 EL Schmand bestreichen, ¼ der Apfelhobelmischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei an allen Seiten einen Rand von ca. 2 cm lassen. Von allen Seiten den Teigrand über die Füllung legen, dann die Teigplatte von unten her aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit den übrigen drei Teigstücken ebenso verfahren. Alle vier Strudel im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 45 Minuten schön braun backen. Aus dem Ofen nehmen. Die Backtemperatur auf 140°C reduzieren. Sahne über die Strudel gießen und mit 1 Päckchen Vanillezucker bestreuen. Nun weitere 10 Minuten bei geringerer Temperatur backen. Die Sahne sollte etwas gestockt sein.

Tipp: Zusätzlich mit Mandelblättchen, Walnusstücken, Kokosblättchen oder gehackten Haselnüssen bestreuen. Das Aufrollen klappt bei größeren Strudeln leichter, wenn der Teig auf einem bemehlten Tuch ausgezogen wird und dann mithilfe des Tuchs aufgerollt und aufs Blech gesetzt wird.

Quelle: Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste

