

Bunte Rezepta Auswahl

KW 24 - 2021



Brokkoli-Suppe mit Croutons

Zutaten:

1 Schalotte, etwas Butter, 350 g Brokkoli, 1 kleine Kartoffel, 250 g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Glas Gemüsefond, 2-3 Scheiben Toastbrot, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die Schalotte in Würfel schneiden und in etwas Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und die Stiele in Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli und Kartoffeln zu den Schalotten in den Topf geben und mit Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Mit Sahne und dem Gemüsefond auffüllen und 20 Minuten garen. Danach fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Croutons das Toastbrot in Würfel schneiden. Die



Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben und die Toastbrotwürfel zufügen und knusprig braun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Suppe mit einigen Croutons servieren. Quelle: Weiling

Tipp: Den Brokkoli-Strunk unbedingt mit zubereiten! Beim Brokkoli werden nicht nur die Röschen zum Kochen verwendet, sondern auch aus den Stielen und sogar aus den Blättern können leckere Gerichte gezaubert werden. Zuerst kürzt man den Strunk ein und entfernt die nicht so schönen Blätter. Die Stiele schält man vorsichtig bis zu den Kohlröschen. Dann schneidet man sie in gleichgroße Scheiben. Auch die Blätter klein schneiden. Bekömmlicher ist der Brokkoli aber, wenn er vorher kurz im sprudelnden Wasser blanchiert wird. Brokkoli sollte alsbald verarbeitet werden, denn er lässt sich nicht lange lagern.

Brokkoli ist gesund: Erstaunlich für ein Gemüse ist der hohe Kalziumgehalt. Auch Magnesium und Kalium sind im Brokkoli in großen Mengen vertreten. Der hohe Folsäuregehalt dürfte für alle Schwangeren und stillenden Mütter interessant sein. Also lassen Sie es sich gut schmecken!



Spargelquiche

Zutaten:

Mürbteig aus: 250 g Mehl, 125 g Butter, 50 g geriebener Parmesan (kann auch weggelassen werden), 1 TL Salz
Für den Belag: 750 g Spargel (am besten grün und weiß je zur Hälfte), Salz, 1 EL Zucker, 2 Eier, 100 g gemischte Kräuterblättchen (z.B. Kerbel, Melisse, Petersilie), Pfeffer, 200 g Crème fraîche, 2 EL Zitronensaft, 1 kleiner Kopf Salat, 100 g Rucola, 70 ml Orangensaft, 3 EL gutes Olivenöl, 2 EL geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Für den Mürbteig alle Zutaten zu einem homogenen Teig kneten, 30 Minuten kühl stellen und dann in die gefettete Backform

drücken. Den Mürbteig im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 20 Minuten blind vorbacken.

Zuerst die weißen Spargelstangen leise köchelnd mit Zucker und Salz etwa 7 Minuten bissfest garen (die grünen erst nach 2-3 Minuten dazu geben), trocken tupfen. Eier, Kräuterblättchen, Crème fraîche und etwas Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Form aus dem Ofen nehmen, die Spargelstangen in die Form setzen, mit Crème fraîche-Guss übergießen und weitere 20 Minuten backen.

Salat mit Rucola mit einer Vinaigrette aus Orangensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl anmachen und mit den Pinienkernen zu der leicht abgekühlten Quiche reichen. Quelle: Ökokiste