

Rezepte der Woche

KW 41/21



biokiste@dannwisch.de

Tel.: 04126-39676-11

www.dannwisch.de

*Chili - Limetten – Mais

2 Maiskolben, 1 EL Butter, 1 Limette (Zitrone), Chilipulver

Kolben umgebende Blätter zurückklappen und den Kolben von den Fäden befreien. Dann die Blätter wieder zurückklappen und den Kolben damit umschließen. Falls keine Blätter mehr am Mais sind, geht es auch ohne, man muss aber wesentlich vorsichtiger grillen) Maiskolben unter gelegentlichem Wenden 10-15 Minuten grillen bis die Körner beginnen, braun zu werden. Nun die Blätter entfernen und den Kolben rundum mit Butter bestreichen. Nochmals für 5 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillen. Die Limetten in 4 Spalten teilen und jeweils 2 Spalten über jedem Kolben ausdrücken und mit Chilipulver bestreuen. Heiß servieren.

*Mais – Möhren – Curry 3 Pers.

2 Maiskolben, 300 g Möhren, 1 große Zwiebel, 125 ml süße Sahne/od. Kokosmilch, Butter, Currypulver, Pfeffer, bunter mit Koriander und roten Pfefferbeeren, Salz und Pfeffer, Kurkuma, 1 Tasse Reis, Gemüsebrühe

Zuckermaiskolben putzen (Blätter und Maishaare entfernen) und in einer Pfanne mit Salzwasser bedeckt 10-15 Min. kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einem scharfen Messer die Maiskörner entlang des Kolbens abschneiden. Möhren in längliche Stücke und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Reis aufsetzen, mit Salz, Curry und Kurkuma würzen und wie gewohnt kochen. 1 TL Butter zerlassen, Möhren und Zwiebel darin goldbraun anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Maiskörner dazugeben und mit 1 TL Curry, Salz, Pfeffer, buntem Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Auf kleiner Flamme ziehen lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig wird mit etwas Flüssigkeit auffüllen.

Der **Palmkohl** ist eine Varietät des Gemüsekohls und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Weitere Trivialnamen dieser Kulturpflanzenform im deutschen Sprachraum sind: Italienischer Kohl, Toskanischer Kohl, **Schwarzkohl**.

Palmkohl-Bruschetta

400g Palmkohl, 1 Knoblauchzehe, 8 Cocktailtomaten, 4 Scheiben Weißbrot, Knoblauch, Olivenöl, Salz u. Pfeffer

Palmkohl - Blätter ablösen und den Strunk entfernen, dann die Blätter waschen und in kochendes gesalzenes Wasser geben, ca. 3 Min. blanchieren, danach gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden und abkühlen lassen.

Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl mit dem Palmkohl auf kleiner Flamme schmoren lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Weißbrot rösten, mit Knoblauch einreiben und einmal diagonal durchschneiden. Den Schwarzkohl auf die Brotscheiben geben und mit reichlich Öl, Salz + Pfeffer würzen. Zum Schluss die Toastdreiecke mit 1 Tomatenhälfte garnieren und servieren.

*Nudeln mit Palmkohl

1 Bd. Palmkohl, 250g Nudeln, 20g Pinienkerne (Sonnenblumenkerne oder Mandeln), Knoblauch n. B., 2 EL. Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und somit Blüten, Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. Knoblauch und Kerne in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf kleiner Flamme al dente dünsten. Die fertigen Nudeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Rote/gelbe Bete-Aufstrich

250 g Rote Bete oder gelbe, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL, gehäuft Sesam, 3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig oder anderen Obstessig, Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Rote oder gelbe Bete in Wasser gar kochen (ca. 40 - 45 Min.). Abkühlen lassen, schälen und in kleinere Würfel schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Gehackten Knoblauch, Essig, Öl und Sesam mit dem Stabmixer etwas durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewürfelten Beten dazugeben und nochmals durchpürieren. Der süßlich-nussige Aufstrich schmeckt zu frisch gebackenem Brot oder Grill-Kartoffeln. Der Aufstrich lässt sich auch sehr gut in entsprechenden Portionen einfrieren.

Libanesischer Gelbe-Bete-Salat 2 Portionen:

2 Gelbe Bete à ca. 125 g, 1 Granatapfel, Radieschen, 3 - 5, je nach Größe, 1 kleine Zwiebel(n), in feine Streifen geschnitten, 1 Knoblauchzehe(n), ½ EL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Rapsöl, Petersilie, fein gehackt, Minze, fein gehackt, Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Die Gelbe Beten schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in leichtem Salzwasser bissfest kochen. Dann das Gemüse abschütten, abschrecken und abkühlen lassen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Für das Dressing die Hälfte der Kerne mit ein wenig Wasser sehr gut mit einem Stabmixer durchmischen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den aufgefangenen Saft etwas einkochen, handwarm abkühlen und Honig, Knoblauch und Zitronensaft unterrühren. Die Radieschen halbieren, evtl. vierteln, mit den Zwiebeln und den restlichen Granatapfelkernen zu den Gelbe-Bete-Würfeln geben. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie, Minze und das Dressing mit unterrühren. Den Salat etwa 2 Std. kalt stellen und durchziehen lassen.

Gebackene Rote Bete und Kartoffeln (aus dem Ofen)

6 St Rote Bete und 6 etwas gleich große Kartoffeln, frische Kräuter, 300gr Schmand oder Sahnequark, Salz, Pfeffer, Butter, Rosmarin, Thymian, Kümmel und Lorbeerblatt

Rote Bete und Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält auf einen großen Bogen Alufolie legen. Nach Belieben mit Rosmarin, Thymian, Kümmel und Lorbeerblatt bestreuen. Einen zweiten Bogen Folie darauflegen und die Ränder gut verschließen. Auf einem Rost bei 200°C ca 60 Minuten backen. Kräuter hacken und mit dem Schmand/Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete sind gar, wenn man einen dünnen Metallspieß leicht hineinstecken kann (das geht auch durch die Folie). Die Haut der RB lässt sich leicht abschieben/pellen. Auf dem Teller zerteilen und mit Butter, etwas Salz und Quark servieren.

Gelbe Bete-Linsen-Curry

800 g Gelbe Bete, 200 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 TL Curry, ½ TL Kurkuma, 2TL geh. Petersilie, 2 EL Nüsse, geröstet, Öl

Die geputzte Gelbe Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl goldgelb anschwitzen, die Gewürze dazugeben und ein wenig mit anrösten. Die Betewürfel und die roten Linsen mit in den Topf geben. Alles durchrühren und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Alles aufkochen und bei kleiner Flamme so etwa 15 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren damit nichts ansetzt. Vielleicht auch noch ein wenig Wasser nachfüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Nüssen garniert servieren. Dazu passt Reis.

Melonen-Quark-Dessert

1 Melone, 2 Zitronen, 4EL Honig, 250g Quark

Melone entkernen und würfeln. Ein Zitrone auspressen und über die Melonenstückchen geben, die andere gut waschen, Schale abreiben und auspressen und beides mit Honig und Quark(am besten 20% oder mehr Fett) cremig verrühren. Abschmecken und bei Bedarf die Creme etwas nachsüßen. Melonen und Quark abwechselnd in eine Glasschüssel schichten und 2-3 Std. kühl ziehen lassen.

Smoothie mit Obst und Salat.

1 Apfel, ½ Mango, ½ Granatapfel, 200g Satsumas, ½ Blattsalat, 250 ml Saft oder Wasser

Apfel waschen und klein schneiden. Granatapfel halbieren, Achtung; der Saft kann Flecken machen die schlecht weg gehen. Nach dem Halbieren, Schale wie eine Orange einritzen und einzelne Segmente herausnehmen. Mango halbieren, schälen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Salat waschen und ebenfalls grob zerkleinern und alles in einen Mixer geben. Satsumas schälen und in Stückchen trennen. Alles gut durchpürieren. Ggf. Mit Saft oder Wasser auffüllen.