

Rezepte der Woche

KW 42/21



biokiste@dannwisch.de

Tel.: 04126-39676-11

www.dannwisch.de

* Curryspaghetti mit Frühlingszwiebeln

400 g Spaghetti, Salz, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 50 g Butter, 2 EL Currypulver,

Spaghetti bissfest kochen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe oder Streifen schneiden. Die letzten 3 Minuten die Frühlingszwiebeln mit den Spaghetti kochen. Butter im Topf zerlassen, Curry zugeben und bei milder Hitze anschwitzen. Spaghetti und Frühlingszwiebeln abgießen und in die heiße Pfanne geben. Mit der Currybutter mischen und servieren.

*Frühlingszwiebel-Sauce

100 g Frühlingszwiebeln, 1 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 Peperoni, rot, kleines, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 20 ml Wermut, (Noilly Prat), 100 ml Gemüsebrühe, 200 g Sahne, Salz und Pfeffer, aus der Mühle, 1 Msp. Curry, 1 Zitrone

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, einige zum Garnieren bei Seite legen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Stück Peperoni (entkernen und) fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Schalotte, Knoblauch und Peperoni in Olivenöl und Butter bei schwacher Hitze glasig dünsten. Nach 5 Minuten die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 1 Minute dünsten. Nun Noilly Prat, Gemüsebrühe und Sahne angießen, aufkochen lassen und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Vor dem Servieren mit dem Pürierstab schaumig mixen und mit den bei Seite gelegten Frühlingszwiebelringen und evtl. noch etwas Zitronenabrieb garnieren. Die Sauce passt sehr gut zu gedünstetem Fisch, Hähnchenbrust oder gekochten Eiern.

Porree-Rohkost

0,5 kg Porree, 2 Äpfel, 1 EL Apfelessig, 4 EL SB-Kern-Öl, 1 Glas Sahne, 1 TL Dillspitzen, Salz u. Pfeffer, 50g Pinienkerne

Porree gut waschen und in Ringe schneiden (event. noch mal waschen). Äpfel fein würfeln. Aus Essig, Öl, Sahne, Dill, Salz + Pfeffer eine Sauce bereiten und Porree und Äpfel damit vermischen. Kerne (Mandeln oder SB-Kerne oder...) darüberstreuen und gut ziehen lassen. Dazu passt gut ein Knoblauchbaguette. Eine scharfe, kleine, schnelle Mahlzeit.

Lauch - Karotten - Gericht nach Thai – Art 1 Pers.

1 TL Öl zum Braten, 2 Karotten, 1 Stange Lauch, 50 ml Kokosmilch, 50 ml Milch (1,5%), 100 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, instant, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Currypulver

Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe mit einem breiten Messerrücken pressen und als Ganzes mit den Karottenscheiben in 1 TL Öl so lange anbraten, bis diese etwas weich sind. Dann die Lauchringe zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe und den Gewürzen überstäuben und mit Kokosmilch, Milch und Wasser ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und mit Reis servieren.

Porree trifft Linsen und Senf im Ofen

1 Zwiebel, 100 g Linsen (Tellerlinsen), braun, 400 ml Gemüsebrühe, 400 g Kartoffeln, 200 g Porree, Salz und Pfeffer, 4 EL Senf, mittelscharf, 1 Becher Saure Sahne, (oder Hafersahne)

Die Zwiebel würfeln und zusammen mit den Linsen in die Gemüsebrühe geben, zum Kochen bringen, 50 Minuten garen. In einem anderen Topf die in Würfel geschnittenen Kartoffeln garen. Wenn sie al dente sind mit dem in Ringe geschnittenen Lauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Auflaufform füllen. Sahne mit Senf verquirlen, darüber geben. Bei 250°C 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

***Gremolata**

0,5 Bd Petersilie, 2-3 große Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 1-2 Peperoni

Petersilie waschen und trocknen. Knoblauch schälen. Zitrone ca. 1/4 der Schale dünn mit dem Sparschäler abgeschält (ohne das Weiße) und nach Geschmack (geht aber auch ohne) Peperoni, klein geschnitten.

Alles zusammen fein hacken und über frische Spaghetti geben, zusammen mit ein paar Butterflöckchen und geriebenen Parmesan, eine prima Nudelmahlzeit, Auch hervorragend geeignet als "Obendrauf" für eine Minestrone (Gemüse Eintopf).

Gebratener Kürbis auf Blattsalat schön bunt

1 mittelgr. Kürbis, Versch. Blattsalate (Eichblatt, Frisee, Radicchio), Öl, Essig, Salz, gemahlenem Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Salz, etwas Paprikapulver, wenig Öl

Hokkaido oder Butternut - Kürbis eignet sich am besten, da sie mild schmecken und auch durch die orange Farbe sehr appetitlich aussehen. (Achtung Butternut muss geschält werden)

Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Danach in eher dünne (ca. 0,5 cm) Scheiben schneiden. Nicht zu große Scheiben, ebenso, dass man dann mehrere gebratene Stücke auf dem Salat verteilen kann.

Blattsalate gründlich waschen und in kleine Stücke zerpfeifen.

Aus Öl, Essig, Salz, gemahlenem Pfeffer und etw. zerdrücktem Knoblauch eine Marinade mixen und diese gut mit dem Salat vermischen. Die Kürbisscheiben in Öl wälzen, mit Salz + Paprikapulver und auf einem Blech verteilen und bei 180°C braten bis sie leicht gebräunt sind. Noch warm auf dem Salat schön anrichten und mit Brot als Beilage (ideal wäre Kürbiskernbrot oder Sonnenblumenbrot) servieren.

***Knusperkürbis**

1 Kürbis (Hokkaido, Muskat), 5 EL Öl (Walnussöl, Olivenöl), 1 EL Balsamessig, 1 EL Sojasauce, 2 TL Zucker, 1 TEL Honig, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL Kräutersalz, Sesam

(Muskat-Kürbis schälen und) in kleine Stücke schneiden. Eine Marinade herstellen aus allen weiteren Zutaten bis auf den Sesam und die Kürbisstücke darin 2 Stunden marinieren. Danach die Kürbisstücke auf ein Backblech legen, mit Sesam bestreuen und bei 180°C 30 - 45 Min knusprig backen!

***DAS REZEPT für Kürbissuppe**

1,5 kg Kürbis, 2 Zwiebeln, 30 gr Butter, 1 Eßl. Curry, 3/4 l Gemüse Brühe, 250 ml passierte Tomaten, 1 Becher Creme Fraiche, 1 kleinen Becher Joghurt, Saft von 2 Orangen, Salz, Pfeffer, Tabasco, Muskat, 100 gr Kürbiskerne (geschält) eventuell, 1/2 Glas Weißwein, eventuell

Kürbis halbieren, Kerne und das wattige innere Fruchtfleisch entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Kürbiswürfel hinzugeben und mit Curry, Gemüsebrühe, Tomaten zusammen 20-30 Minuten garen, eventuell pürieren. Creme Fraiche, Joghurt, Orangensaft, Gewürze, und Wein zusammen 20-30 Minuten garen. Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten und dazu servieren.

Kundentipp: Gremolata auf die Suppe gestreut, schmeckt besonders lecker!

Gefüllte Grapefruit

1 Grapefruit, 150 g Frischkäse frisch, 40 g Rinderschinken roh, 2 kleine Dillzweige

Grapefruit halbieren. Mit einem scharfen Messer an den Zwischenhäuten einschneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Größere Stücke klein schneiden. Fruchtreste aus den Hälften entfernen. Die Grapefruitstückchen mit Frischkäse mischen und die Grapefruihälfte damit füllen. Rinderschinken in schmale Streifen schneiden, auf die Grapefruihälfte legen und mit Dill garnieren.

Smoothie mit Obst und Salat.

2 Äpfel, 2 Bananen, 1/2 Blattsalat, 250 ml Frisch gepresster Orangen-Saft

Äpfel waschen und klein schneiden. Bananen schälen, in kl. Stücke brechen. Salat waschen und ebenfalls grob zerkleinern und alles in einen Mixer geben. Alles gut durchpürieren. Mit Saft der frisch gepressten Orangen auffüllen.