

Rezepte der Woche

KW 46/21



biokiste@dannwisch.de

Tel.: 04126-39676-11

www.dannwisch.de

Zitronen-Kohlrabi

500g **Kohlrabi Superschmelz**, 2 kl. Knobizehen, 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Wasser

Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden; Knoblauch in feine Scheiben schneiden; Zitrone waschen und 3 Streifen Schale mit einem Sparschäler dünn abschneiden. Öl erhitzen, Kohlrabi und Knoblauch darin 2 min dünsten mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Zitronenschale, Zitronensaft und Wasser zugeben und den Kohlrabi zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min garen. Kohlrabi mit grob zerstoßenem schw. Pfeffer bestreut servieren. Der Kohlrabi kann kalt oder warm serviert werden.

Kohlrabi mit Orange

600-800g **Kohlrabi Superschmelz**, eine Orange, Butter, Salz, Pfeffer, etwas Wasser

Kohlrabi schälen und in 1cm Stifte schneiden (erst in Scheiben, dann in Streifen). Butter in einem nicht zu kleinen Topf schmelzen. Kohlrabi und etwas Salz hinzugeben und mit aufgelegtem Deckel ca. acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, damit die unteren Streifen keine Farbe nehmen. Wenn es doch passiert, 1-2 EL Wasser hinzugeben. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden und dann die Orange auspressen. Wenn der Kohl weich ist, die Orangenschale und den Saft dazugeben und den Saft (ohne Deckel) um ca. die Hälfte einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

Gemüsepfanne mit Hack

500g **Kohlrabi Superschmelz**, eine Stange **Porree**, Austernpilze, drei Möhren, vier Kartoffeln, 300gr Hackfleisch, (welche Sorte man mag), zwei Knoblauchzehen, Salz/Pfeffer/Muskat, Thymian, ein Becher Sahne, ein Glas Weißwein

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Hack und Knoblauch in einer weiten Pfanne in Öl krümelig anbraten. Gemüse/Kartoffeln dazugeben, würzen mit Salz und Thymian und mit einem Glas Wasser ablöschen. Mit einem Deckel bei milder Hitze ca 15 Minuten garen (und aufpassen, dass es nicht anbrennt - es soll leise köcheln). Dann mit einem Glas Wein ablöschen und einkochen. Wenn der Wein fast verschwunden ist, mit einem Becher Sahne auffüllen und mit Pfeffer und etwas Muskat würzen. Geht natürlich auch ohne Hack und mit Ersatzsahne, wer es vegan mag.

Porree mit Kapervinaigrette - Vorspeise für 1-2 Personen

1-2 St. **Porree**, 3 EL Olivenöl, 1,5 EL Essig, 1,5 EL gehackte Kapern, 1 TL scharfer Senf

Porree putzen, dann in 2 bis 3 Stücke schneiden und in wenig Wasser al dente garen. Öl, Essig, Kapern und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den noch warmen Porree geben. Lauwarm, mit etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.

Feldsalat mit Birnenstückchen

100g **Feldsalat**, 1 Birnen, Saft ½ Zitrone, 30ml Orangensaft, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 kl. Zwiebeln, 1/2 TL Honig, schw. Pfeffer, Salz

Feldsalat putzen und waschen. Birnen ggf. schälen, Kerngehäuse herausschneiden & in Scheiben oder Stückchen schneiden. Übrige Zutaten schaumig verrühren. Den Salat mit den Birnen auf Tellern anrichten und das Dressing darüber geben.

Tipp: Zum Garnieren und für den besonderen Geschmack mit Walnusskernen bestreuen.

Apfel-Lauch-Salat

Pro Person 1 Apfel, 10 cm **Lauch**, Pro 2 EL Creme fraiche

Apfel entkernen und würfeln; Lauch dazu, fein geschnitten. Creme fraiche dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und 10 – 15 Min. ziehen lassen

Marinierter Lauch

600 g **Lauchstangen**, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL Thymian, 125 ml Gemüsebrühe, 2 EL Essig, Petersilie

Porree putzen, der Länge nach halbieren, waschen und schräg in etwa 2-3cm dicke Stücke schneiden. Lauch in Öl anbraten, häufig wenden. Zwiebel und Knoblauch würfeln, kurz mitbraten. Öl, Gewürze und Thymian zufügen, mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen und etwa 5 Min. weiter köcheln lassen. Essig untermischen und mit Petersilie bestreuen. Der marinierte Lauch eignet sich sowohl zum Sofortverzehr, man kann ihn aber auch durchziehen lassen und kalt servieren, z.B. zum Abendessen oder zu einem Brunch.

***Indischer Kichererbsen Kürbis-Eintopf**

80gr Kichererbsen, 1TL Kurkuma, 1TL Kreuzkümmel, 1TL Koriander, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 1 kg **Kürbisfleisch**

Kichererbsen am Vorabend einweichen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander unter ständigem Rühren anbraten. Zwiebel, gewürfelt Knoblauch unterrühren, glasig braten und Kürbis, gewürfelt und die eingeweichten Kichererbsen beifügen, mit etwas Wasser auffüllen, kurz umrühren und auf kleiner Flamme etwa 30 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz kräftig abschmecken und mit Joghurt und Fladenbrot servieren.

***Schnelles Kürbisgratin mit Gartenkräutern**

800g **Kürbisfleisch**, 2 Knoblauchzehen, 1 Bd Petersilie, 1Bd Schnittlauch, 2 El Küchenkräuter, Kräutersalz und Pfeffer, 150ml Sahne

Kürbis würfeln und in Mehl wenden. In eine gebutterte Gratinform füllen und mit gehacktem Knoblauch und fein gehackten Kräuter bestreuen. Mit Salz + Pfeffer würzen und Sahne übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 **Fenchelknollen**, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2 EL Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2 EL Rosinen, 1 EL Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto

Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten, bis der Fenchel zart hellbraun wird. 2 EL Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit einer Kelle Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

Kaki-Bananen-Dessert

2 Kaki, 2 Bananen, 1 Becher saure Sahne, 3 EL Rohrohrzucker oder Alternativen, 1,5 EL Zitronensaft 3 EL Kokosraspel

Die saure Sahne in eine Schüssel geben und mit Zucker, Zitronensaft und Kokosraspeln glatt rühren. Die Kakis schälen (geht gut mit dem Sparschäler), halbieren, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die Bananen schälen, halbieren, vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Evtl. zur Deko einige Fruchtstückchen bei Seite legen. Die Früchte sofort unter die saure Sahne rühren und das Dessert kühl servieren.

Smoothie mit Obst und Staudensellerie.

2 Äpfel, 2 Bananen, 1 Kaki, 2-3 Stangen Staudensellerie, 250 ml frisch gepresster Orangen-Saft

Äpfel waschen und klein schneiden. Bananen schälen, in kl. Stücke schneiden. Kaki schälen und klein schneiden, Staudensellerie waschen und Stiele klein schneiden und in einen Mixer geben. Alles gut durchpürieren. Mit Saft der frisch gepressten Orangen auffüllen.