

# Rezepte der Woche

KW 47/21



biokiste@dannwisch.de

Tel.: 04126-39676-11

www.dannwisch.de

## **Möhrensalat mit Ingwer**

200 g Möhren; 1/2 Zitrone; Saft und Schale, 1 Ingwerstück; gerieben, 1 TL Honig, 1 EL Walnussöl, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weissweinessig, Pfeffer, Sojasauce

Möhren grob raspeln. Restliche Zutaten kräftig verquirlen. Möhren unterheben und 10 Min. ziehen lassen dann servieren.

## **Möhren mit Zitronenbutter**

0,3kg Möhren, 25g Butter, 100ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Salz, 1 Bd. Petersilie, 1 Zitrone, 50g Pinienkerne, 75g Butter

Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Möhren waschen und tropfnass in zerlassener Butter kurz anschwitzen Gemüsebrühe dazugießen, das Gemüse mit Zucker, Pfeffer, Salz würzen. Zugedeckt einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 15-20 Minuten garen. Petersilie abzupfen, bis auf einige Blätter fein hacken. Die Hälfte der Zitronenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne (oder ähnliches) in Butter goldgelb anrösten, Petersilie und Zitronenschale in die Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Möhren mit der Butter anrichten und mit Petersilienblättern und eventuell mit Zitronenspalten garniert servieren.

## **Orangen-Risotto mit Möhren** (für 4 Personen) in 30 Min. zubereitet

2 Orangen, 250g Möhren, 1 von 2 EL Oliven-Öl, 320g Langkornreis, 1 L heißer Gemüsebrühe, 20g Butter, 20g Parmesan, Rosmarin

Die Verwendung von Orangen (oder anderen Zitrusfrüchten) bei der Vorbereitung von Gemüsegerichten gibt nicht nur einen guten Wohlgeschmack, sondern das Vitamin C hat sich als sehr hilfreich bei der Verwertung des im Gemüse enthaltenen Eisens erwiesen (bis zu viermal höher).

Orangen ausquetschen und von der Schale ein paar Zesten abziehen. Zesten klein hacken. Möhren in feine Würfel schneiden und über Dampf gar dünsten. Einen von den 2 EL Öl etwas erhitzen, Reis darin anrösten, Orangenschalen zufügen und nach und nach mit der Gemüsebrühe begießen. Wenn der Risotto fertig ist, mit Butter und Parmesan sowie dem Orangensaft verfeinern. Serviert wird der Langkornreis mit den Möhren, dem übrigen Olivenöl und ein wenig gehacktem Rosmarin.

## **Wirsingpfannkuchen**

1 Wirsingkohl, Salz, 5 Eier, 1 Becher Schmand, frisch gemahlener Pfeffer, 1/2 El. getr. Majoran, 200 g Mehl, 1 Tl. Backpulver, etwa 10 El. Öl

Von dem Wirsing die äußeren welken Blätter entfernen. Acht Blätter ablösen, den Rest des Kohlkopfes anderweitig verwenden. Die Kohlblätter drei Minuten in Salzwasser sprudelnd kochen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Kohlrrippen mit einem scharfen Messer flach schneiden. Salz, Eier, Schmand, frisch gemahlener Pfeffer, Majoran, Mehl, Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Die Kohlblätter nacheinander in den Teig tauchen und in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun ausbacken. Bis zum Servieren im Backofen warmhalten

## **Sauerkrautsuppe**

500g. Sauerkraut, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasauce, 1L Gemüsebrühe, 2 Kartoffeln, Pfeffer/Salz

Sauerkraut event. wässern und abtropfen lassen. Zwiebel würfeln und in Butter anrösten, das Sauerkraut hinzufügen andünsten und mit Sojasauce ablöschen. Fleischbrühe (od. Gemüsebrühe) hinzugeben und aufkochen. Kartoffeln schälen, würfeln und dazugeben. Mit Pfeffer + Salz abschmecken. Anmerkung: Speck oder Bratwurst macht die Suppe sicher nicht schlechter (aber das kommt heute auf die Betrachtungsweise an).

## **Nudeln mit Wirsing**

---

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1- 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5 - 6 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen herausschneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa ½ cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Wirsingstreifen durch ein Sieb abseihen und warmhalten. Nudeln garkochen.

Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzugeben, kurz mit schmoren. Butter hinzugeben, schmelzen lassen. Die warm gehaltenen Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, unterheben, dabei 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abseihen, kurz abtropfen lassen, mit dem Wirsinggemüse vermischen. Die heißen Gemüsenudeln sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

## **POSTELEIN oder (WINTER-) PORTULAK**

---

ist ein einjähriges, etwa 7-20 cm hohes Kraut. Ursprünglich kommt das kleine Blattgemüse mit dem eigenwillig nussig -salzig -säuerlichen Geschmack aus Afrika und Kleinasien und der Westen Nordamerikas, dort wächst die Pflanze im feuchten Halbschatten.

Postelein ist winterhart. Es wird auch Tellerkraut, Kubaspinat und in den USA "Bergmann Salat" genannt. Bei uns geriet Portulak, auch Bürzelkraut genannt und unter seinem niederländischem Namen Postelein bekannt, nach dem Mittelalter in Vergessenheit - trotz seiner blutreinigenden und heilenden Wirkung bei Nierenleiden. Wer Portulak genießt, versorgt sich besonders gut mit Kalium, Eisen, Magnesium und Provitamin A. Für eine Pflanze ungewöhnlich hoch ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren, ungesättigten Fettsäuren also. Das macht Portulak für Wissenschaftler interessant, die Mittel zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Herzinfarkt erforschen.

Postelein wird wie Feldsalat zubereitet und bringt etwas Abwechslung in unseren Winterspeiseplan.

Der Salat wird gewaschen, Stiele nicht abschneiden!!, und mit einer Salatsauce angemacht.

Wenn Postelein, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, an einem kühlen Ort steht, hält es 3-6 Tage.

## **Posteleinsalat**

---

150g Postelein, 150g Möhren, Saft von 1-2 Orangen, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und 2 EL Walnussöl (oder Olivenöl)

Postelein verlesen, Würzelchen abschneiden, Stiele dran lassen, gut waschen, trocken schleudern. Möhren raspeln. Orangensaft mit restlichen Zutaten zu einer würzigen Sauce verrühren, Möhren unterrühren und das evtl. etwas zerkleinerte Postelein zugeben.

## **Sauerkrautpuffer mit Posteleinsalat**

---

½ Paket Sauerkraut, 1 Zwiebel, 100g Bergkäse, 20g Kürbiskerne, 150ml Milch, 2 Eier, 150g Mehl, Salz und Pfeffer, 1 Schalotte, 3 EL Weißweinessig, 2 EL Öl + 2 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer + 1 Prise Zucker, 150g Postelein, Öl zum Braten

Sauerkraut gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel schälen und in kl. Würfel schneiden. Den Bergkäse reiben. Die Kürbiskerne grob hacken.

Milch, Eier und Mehl gut verrühren. Sauerkraut, Zwiebel, Bergkäse und Kürbiskernen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Puffermasse 15 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit

**für den Salat:** Schalotte in dünne Ringe schneiden. Mit Essig verrühren und beide Öle: Öl + Kürbiskernöl tropfenweise unterrühren. Mit Salz, Pfeffer + 1 Prise Zucker würzen. Vom Postelein die kl. Wurzeln aber **nicht** den Stiel entfernen; gut waschen.

Öl zum Braten in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander 12 kleine goldbraune Puffer backen. Die fertigen Puffer im Backofen bei 120 Grad warm halten. Postelein mit der Vinaigrette mischen und zu den Puffern servieren.

## **Smoothie mit Grapefruit und Posteleinsalat.**

---

2 Äpfel, 2 Bananen, 1 Kiwi, ½ Grapefruit, 1 Hand voll Posteleinsalat, 250 ml Wasser oder Saft

Äpfel waschen und klein schneiden. Bananen schälen, in kl. Stücke schneiden. Kiwi + Grapefruithälfte schälen und klein schneiden, Salat waschen und Stiele klein schneiden und in einen Mixer geben. Alles gut durchpürieren. Mit Saft oder Wasser auffüllen.