

Rezepte der Woche

KW 48/21



biokiste@dannwisch.de

Tel.: 04126-39676-11

www.dannwisch.de

Grünkohl-Quiche mit Walnüssen

250 g Mehl, 125 g Butter, 2 EL Wasser, 1 Prise Salz, **300 g Grünkohl**, 2 Zwiebeln, Salz und Pfeffer, 150 g Hartkäse, 120 g Walnüsse, 3 Eier, 200 ml süße Sahne, 100 ml Milch

Aus dem Mehl, der Butter, dem Wasser und dem Salz einen Mürbeteig bereiten und diesen dann in eine gefettete Springform (24 cm) einlegen.

Den Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten "blind" backen.

Grünkohl putzen, klein schneiden. Zwiebel hacken und mit 1 EL Öl glasig braten, den Grünkohl dazugeben und mit Deckel zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den geriebenen Hartkäse und die gehackten Walnüsse unter den Kohl heben und alles auf den vorgebackenen Quicheteig geben.

Für den Guss die Eier, die Sahne und die Milch verrühren und über die Quiche gießen.

Die Quiche zurück in den Ofen schieben und in etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Grünkohlauflauf, vegetarisch

0,75 kg Grünkohl, 100g Zwiebeln, 2 Knobizehen, schw. Pfeffer + Salz, Liebstöckel, Muskat, Koriander, 40g Butter, 200g Roggen, 150g geriebenem Käse, 250g Sahne, 2 Eier

Grünkohl kurz abbrausen und Blätter von den Stielen streifen, blanchieren + kalt abschrecken. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz + Pfeffer, Liebstöckel, Muskat und Koriander in Butter anschmoren, dann das grob geschrotete Getreide (ersatzweise Haferflocken) mit ca. 400ml Blanchierwasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen. Alles zusammen mit Käse, Sahne und Eiern zu einer Masse verarbeiten, abschmecken, in eine Form umfüllen und 20 Min. im vorgeheizten Backofen garen.

Grünkohl indisch mit Ingwer und Kokosmilch für 4 Pers.

0,75 kg Grünkohl, 3 EL Öl, 4 frische Chilischoten, (1 Chilischote, getrocknet), 3 Zwiebeln, 5 cm Ingwerwurzel, 1 Orange, 150 ml Kokosmilch, Salz

Grünkohl von den groben Blattrippen trennen, klein schneiden und 3 Min. in Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken. Zwiebeln, Chilis und Ingwer klein schneiden. Orangenschale abhobeln, dann die Orange auspressen.

Öl in einem Topf erhitzen, Chilis hineintun. Einige Male umrühren (ca. 1 Min.), die Zwiebeln hinzufügen und goldbraun braten. Den klein gehackten Ingwer dazugeben. Nach etwa 1 Min. den Grünkohl hinzufügen und bei mittlerer Hitze dünsten. Immer wieder ein paar Esslöffel Wasser hinzugeben, damit nichts anbrennt (ca. 200 ml gesamt). Nach ca. 15 Min. den Orangensaft und die Kokosmilch hineingeben. Die Hitze stark reduzieren und auf sehr kleiner Flamme weitere 10 Min. garen. Es sollte nicht mehr kochen, damit die Kokosmilch nicht gerinnt. Zum Schluss mit Salz und Orangenschale abschmecken.

Mit 4-5 Chilis ist das Essen pikant, aber nicht scharf. Dazu passt Basmatireis.

Feldsalat mit roter Bete (Singleportion)

1 Rote Bete, (bitte vorkochen), **100 g Feldsalat**, 1/2 Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL Balsamico, 1 EL Olivenöl, Schnittlauchröllchen, 1 Vollkornbrötchen

Rote Bete in Scheiben schneiden, Feldsalat waschen Apfel in Spalten schneiden und mit dem Salat und der Roten Bete auf einem flachen Teller anrichten. Zwiebel würfeln, Essig und Öl verrühren. Über die angerichteten Zutaten trappieren und mit Schnittlauchröllchen Brötchen mit Kräuterquark bestreichen und dazu servieren.

Feldsalat mit Orangenfilets

150g Feldsalat, 2 Orangen, Saft ½ Zitrone, 50ml Schlagsahne, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 kleine Zwiebeln, 1 TL Honig, schwarzer Pfeffer, Salz

Feldsalat putzen und waschen. Orangen schälen, filetieren, indem nahe den Trennhäutchen Spalte für Spalte herausgeschnitten wird. Übrige Zutaten schaumig verrühren. Den Salat auf vier Tellern anrichten. Die Orangenfilets strahlenförmig darauf dekorieren und das Dressing darüber geben.

Tipp: Besonders lecker schmecken dazu in einer trockenen Pfanne geröstete Sonnenblumenkerne.

Rote-Bete-Rohkostsalat mit Senf

2 Rote-Bete, 2 säuerliche Äpfel, 2 Möhren, 2 EBl. Balsamico-Essig, 5 EL Öl, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz + frisch gem. Pfeffer, 1 Bd Petersilie od. Schnittlauch

Rote-Bete gut waschen, schälen und roh raspeln. Äpfel und Möhren gut waschen und mit Schale raspeln. Aus Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über die Rote-Bete usw. gießen, gut vermengen. Petersilie od. Schnittlauch, feingehackt, über den Salat streuen.

Warmer Ziegenkäse auf Knoblauchbaguette mit Rote Bete Salat

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Öl, **2 Rote Bete**, 1 EL rotem Balsamico, Salz und Pfeffer, 100g Butter, 2 Zehen Knoblauch, 1/2 TL Kräuter Provencale, 1 Baguette, 500g Ziegenkäse

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen. Kräuter provencale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen.

Butter mit zerdrücktem Knoblauch und den Kräuter Provencale zu einer geschmeidigen Masse verkneten.

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen. Nochmals mit Kräutern bestreuen und im Ofen bei ca. 250°C ca. 8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Kartoffeln und Rote Bete aus dem Backofen

pro Person je **1-2 Rote Bete** + **3 - 4 Kartoffel**, Grobes Salz + Pfeffer, Butter, Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian

Rote Bete + Kartoffeln putzen und sauber bürsten. Sauberes Papier aus der Gemüsebox – oder Backpapier – auf ein Blech legen, Rote Bete und Kartoffeln darauf verteilen, mit Salz und Kräutern nach Belieben bestreuen, das Papier über das Gemüse decken und an den Seiten unterschlagen und/oder zusammentackern. Bei 200-220°C 60 Min. backen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Butter und Joghurt oder Schmand aus der Schale essen.

Rote Bete gebacken mit Blechkartoffeln

pro Person **3-4 Kartoffeln**, Salz und Kümmel, pro Person **1-2 Rote Bete**, Kräutersalz, Pfeffer, Butter

Kartoffeln waschen, sauber bürsten, halbieren und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl übergießen und solange wenden, bis die Kartoffeln allseitig gut vom Öl benetzt sind. Salz und Kümmel darüber bestreuen und auf ein Blech geben. Eine Ecke freilassen für d. Rote Bete.

Rote Bete putzen und sauber bürsten. Falls mit Grün, dieses bei Seite legen. Rote Bete zu den Kartoffeln auf das Blech und bei 200-220°C 45 Min. backen. Heiß servieren und aus der Schale, mit Kräutersalz, Pfeffer und Butter essen. Dazu passt gut ein gemischter Salat.

Smoothie mit Grapefruit und Eichblattsalat.

2 Äpfel, 2 Bananen, 1 Kiwi, ¼ - ½ Eichblattsalat, 250 ml Frisch gepressten Orangen-Saft

Äpfel waschen und klein schneiden. Bananen schälen, in kl. Stücke schneiden. Kiwi schälen und klein schneiden, Salat waschen und klein zupfen. Alles in einen Mixer geben und gut durchpürieren. Mit Saft auffüllen und genießen.