

1. Juli 2011

gela Rezepte



Erdäpfelsalat (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfeln bissfest garen, etwas abkühlen lassen, schälen, in grobe Stücke schneiden
- ein Dressing aus 1 fein gehackten Jungzwiebel, ½ TL Dijonsenf, 1 EL weißer Blasamicoessig, 2 EL Olivenöl verrühren, unter die warmen Erdäpfel mischen, durchziehen lassen; den Salat zum Servieren mit 2 abgerebelten Lavendelblütenstielen bestreuen

Mangold mit Couscous (für 2 Personen)

- 150 g Couscous kurz in Olivenöl anbraten, mit ca. 300 ml Wasser aufgießen, salzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen
- in der Zwischenzeit 2 klein geschnittene Jungzwiebel und 1 TL gehackten Thymian in Olivenöl langsam anbraten; von 150 g Mangold die Stiele heraus schneiden, in 5 mm große Stücke schneiden, mit den Zwiebeln bissfest garen
- Couscous, in Streifen geschnittene Mangoldblätter, Saft einer 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer zu den Mangoldstielen fügen und durchschwenken
- zum Servieren mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sesamkörnern, zerzupftem Basilikum, 2 abgerebelten Lavendelblütenstielen bestreuen und 1 EL Olivenöl beträufeln

Pasta mit Mairüben (für 2 Personen)

- 2 Jungzwiebel fein schneiden und in Olivenöl langsam anbraten
- Mairüben mit der Schale in ½ cm große Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. mit braten
- mit ½ Becher Schlagobers aufgießen, salzen, pfeffern, Schale und Saft einer ½ Zitrone zufügen; ca. 8 Safran Fäden fein im Mörser zermahlen und mit etwas warmem Schlagobers verrühren und zugeben; ca. 10 Min. sanft köcheln lassen
- in der Zwischenzeit 250 g Pasta (Spiralen oder Muscheln) al dente kochen
- das Gemüse, 1 EL Olivenöl und 1 EL gehackten Estragon (oder z. B. Zitronenbasilikum) unter die Nudeln mischen und mit geriebenem Parmesan bestreuen

Erdäpfelcurry: (für 2 Personen)

- 400 g Erdäpfeln sauber bürsten und mit Schale ca. 15 Min. bissfest garen, dann längs vierteln (die kleinen halbieren)
- 50 g Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken
- ein ca. 2 x 2 cm großes Stück Ingwer klein schneiden, 1 grüne Chilischote entkernen und klein schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken - alles gemeinsam mit der Hälfte der Cashewnüsse, 1 gehäufter TL Currypulver, 2 Prisen Salz, 1 EL Wasser, 1 EL Olivenöl in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten
- 3 fein geschnittene Jungzwiebel langsam in Butter anschwitzen, die Currypaste zugeben, kurz mit braten, dann mit 1/8 Lit. Gemüsebrühe und 1/8 Lit. Kokosmilch angießen und sanft köcheln bis alles etwas eindickt, mit Salz abschmecken
- die gekochten Erdäpfeln (mit Schale) zugeben und sanft erwärmen
- mit den restlichen Cashewnüssen und gehacktem frischen Koriander bestreuen

Gefüllte Zucchini (für 2 Personen)

- 3 fein gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 40 g Rundkornreis, 1 EL kleine Rosinen, 2 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer, kleine Prise gemahlene Gewürznelke und Piment, und unter rühren einige Min. sanft braten, mit 80 ml Wasser angießen und den Reis bissfest dünsten; 3 EL gehackte Petersilie zufügen
- 400 g Zucchini längs halbieren und aushöhlen, in eine ausgebutterte Backform setzen, mit dem Reis füllen, mit Olivenöl beträufeln und im Backrohr bei 180° ca. 30 Min. backen bis die Zucchini durch sind
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Joghurt mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und gehacktem frischen Koriander servieren

Viel Freude beim Kochen und eine schöne Woche wünschen

Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs

www.ochsenherz.at, <http://gela-ochsenherz.mixxt.at/>

1. Juli 2011

gela Rezepte



Erdäpfelsalat (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfeln bissfest garen, etwas abkühlen lassen, schälen, in grobe Stücke schneiden
- ein Dressing aus 1 fein gehackten Jungzwiebel, ½ TL Dijonsenf, 1 EL weißer Blasamicoessig, 2 EL Olivenöl verrühren, unter die warmen Erdäpfel mischen, durchziehen lassen; den Salat zum Servieren mit 2 abgerebelten Lavendelblütenstielen bestreuen

Mangold mit Couscous (für 2 Personen)

- 150 g Couscous kurz in Olivenöl anbraten, mit ca. 300 ml Wasser aufgießen, salzen, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen
- in der Zwischenzeit 2 klein geschnittene Jungzwiebel und 1 TL gehackten Thymian in Olivenöl langsam anbraten; von 150 g Mangold die Stiele heraus schneiden, in 5 mm große Stücke schneiden, mit den Zwiebeln bissfest garen
- Couscous, in Streifen geschnittene Mangoldblätter, Saft einer 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer zu den Mangoldstielen fügen und durchschwenken
- zum Servieren mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sesamkörnern, zerzupftem Basilikum, 2 abgerebelten Lavendelblütenstielen bestreuen und 1 EL Olivenöl beträufeln

Pasta mit Mairüben (für 2 Personen)

- 2 Jungzwiebel fein schneiden und in Olivenöl langsam anbraten
- Mairüben mit der Schale in ½ cm große Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. mit braten
- mit ½ Becher Schlagobers aufgießen, salzen, pfeffern, Schale und Saft einer ½ Zitrone zufügen; ca. 8 Safran Fäden fein im Mörser zermahlen und mit etwas warmem Schlagobers verrühren und zugeben; ca. 10 Min. sanft köcheln lassen
- in der Zwischenzeit 250 g Pasta (Spiralen oder Muscheln) al dente kochen
- das Gemüse, 1 EL Olivenöl und 1 EL gehackten Estragon (oder z. B. Zitronenbasilikum) unter die Nudeln mischen und mit geriebenem Parmesan bestreuen

Erdäpfelcurry: (für 2 Personen)

- 400 g Erdäpfeln sauber bürsten und mit Schale ca. 15 Min. bissfest garen, dann längs vierteln (die kleinen halbieren)
- 50 g Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken
- ein ca. 2 x 2 cm großes Stück Ingwer klein schneiden, 1 grüne Chilischote entkernen und klein schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken - alles gemeinsam mit der Hälfte der Cashewnüsse, 1 gehäufter TL Currypulver, 2 Prisen Salz, 1 EL Wasser, 1 EL Olivenöl in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten
- 3 fein geschnittene Jungzwiebel langsam in Butter anschwitzen, die Currypaste zugeben, kurz mit braten, dann mit 1/8 Lit. Gemüsebrühe und 1/8 Lit. Kokosmilch angießen und sanft köcheln bis alles etwas eindickt, mit Salz abschmecken
- die gekochten Erdäpfeln (mit Schale) zugeben und sanft erwärmen
- mit den restlichen Cashewnüssen und gehacktem frischen Koriander bestreuen

Gefüllte Zucchini (für 2 Personen)

- 3 fein gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 40 g Rundkornreis, 1 EL kleine Rosinen, 2 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer, kleine Prise gemahlene Gewürznelke und Piment, und unter rühren einige Min. sanft braten, mit 80 ml Wasser angießen und den Reis bissfest dünsten; 3 EL gehackte Petersilie zufügen
- 400 g Zucchini längs halbieren und aushöhlen, in eine ausgebutterte Backform setzen, mit dem Reis füllen, mit Olivenöl beträufeln und im Backrohr bei 180° ca. 30 Min. backen bis die Zucchini durch sind
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Joghurt mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und gehacktem frischen Koriander servieren

Viel Freude beim Kochen und eine schöne Woche wünschen

Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs

www.ochsenherz.at, <http://gela-ochsenherz.mixxt.at/>