

10. Juni 2011

gela Rezepte



Mangoldröllchen (für 2 Personen)

- 6 bis 8 Mangoldblätter waschen, den Stiel entfernen
- die Blätter über Wasserdampf 2 Min. blanchieren und dann kalt abspülen
- 120 g Reis bißfest köcheln
- 4 Jungzwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden und in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl anschwitzen
- 1 EL gehackten Thymian, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Rosinen, die in feine Streifen geschnittenen Mangoldstiele zufügen und ca. 8 Min. mit braten
- den Reis und das Gemüse mit 2 EL Parmesan vermischen
- jedes Mangoldblatt auflegen, mit einer Portion der Mischung befüllen, die Ränder einschlagen und aufrollen
- die Röllchen in eine feuerfeste Form legen, mit 1/8 Lit. Gemüsebrühe und dem Saft einer ½ Zitrone angießen und bei 180 ° ca. 25 Min im Backrohr garen
- mit einer Schnittlauchsauce servieren (Rahm oder Joghurt mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer, evtl. gepresstem Knoblauch vermengen)

Frühkrautsalat (für 2 Personen)

- ca. 250 g Kraut in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden
- 2 EL gehackte Dille, 40 g getrocknete Sauerkirschen (z.B. von Alnatura bei DM), abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 30 ml Zitronensaft, 30 ml Olivenöl, 1 kleine zerdrückte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer unter das Kraut mischen und mit den Händen gut verkneten
- den Salat vor dem Servieren etwa 15 Min. ziehen lassen

Karfiol mit Safran (für 2 Personen)

- ½ TL Safranfäden mit 40 ml kochendem Wasser in einer Auflaufform übergießen, kurz durchziehen lassen
- den in größere Röschen zerteilten Karfiol (ca. 300 g), 3 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, 40 g Rosinen (vorher 10 Min. in Wasser einweichen und abtropfen lassen), 40 g grüne Oliven (entsteint und halbiert), 2 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer zufügen
- die Auflaufform mit Alufolie abdecken und das Gemüse ca. 30 Min. bei 200° im Backrohr backen (der Karfiol sollte bissfest sein)
- lauwarm servieren

gekochte Rote Rüben (für 2 Personen)

- 4 rote Rüben mit der Schale ca. 2 Min in Wasser kochen
- die Rüben herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Schale mit der Hand herunter schieben, die Rüben in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem Teller schön auflegen
- mit einem guten Olivenöl übergießen, salzen und mit 1 TL gehacktem Estragon bestreuen

Vietnamesische Palatschinken mit Gemüsefüllung (für 2 Personen)

- für den Palatschinkenteig 100 g Reismehl, 1 kleines Ei, etwas Salz, ½ TL Kurkuma (Gelbwurzpulver) in eine Schüssel geben und langsam 200 ml Kokosmilch (z.B. von Alnatura bei DM) mit dem Schneebesen einrühren; Konsistenz wie Palatschinkenteig - evtl. etwas Wasser zufügen; etwas rasten lassen
- für die Dipsauce: ½ EL Rohrzucker, ½ EL Reissig (oder Apfelessig), ½ EL Sojasauce, 1 TL geriebenen frischen Ingwer, 1 kleine zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Salz, evtl. etwas fein gehackten frischen Chili, 20 ml Limetten- oder Zitronensaft, 1 EL Sesamöl (oder Olivenöl) - alles gut verrühren
- Gemüse und Kräuter für die Füllung vorbereiten: von 60 g Zuckerschoten den Ansatz und die Fäden entfernen und in lange, dünne Streifen schneiden, 2 mittlere Mairüben raspeln, 1 kleinere Zucchini in feine, lange Stiftchen schneiden, 2 Frühlingszwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden; reichlich Koriander-, Minz- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen
- aus dem Teig einige Reispalatschinken in der Pfanne herausbacken und warm stellen
- zum Essen jeweils eine Palatschinke auf den Teller legen, die Hälfte mit dem rohen Gemüse und den Kräutern belegen, mit Dipsauce beträufeln, zuklappen und auch außen Dipsauce verteilen

Mairübensalat (für 2 Personen)

- 2 Mairüben mit der Schale halbieren und in ½ cm große Stücke schneiden, in Butter anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und bißfest dünsten, danach salzen
- die Mairüben auf Tellern anrichten, mit etwas Weintraubenkernöl (oder Olivenöl) und einem milden Essig beträufeln
- mit gebratenen Mairübenblättern bestreuen: dazu die Mairübenblätter in 2 cm breite Streifen schneiden, mit leicht gesalzenem Olivenöl benetzen, auf dem Backblech verteilen und bei 110° ca. 12 Min. knusprig braten

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/>