

11. November 2011

# gela Rezepte



## Herbstrübensuppe (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel klein hacken und in Butter langsam anbraten
- 400 g Herbstrüben schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Zwiebel geben und einige Minuten mit braten
- mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, salzen, pfeffern, ca. 10 Min köcheln
- ca. 8 Safran Fäden fein im Mörser zermahlen, mit etwas Suppe verrühren und zugeben
- weilers Schale und Saft einer ½ Bio-Zitrone und 100 ml Schlagobers zufügen und weitere 5. Min. köcheln
- mit gehackter Petersilie (oder Koriander) bestreut servieren

## Grünkohl mit Räuchertofu (für 2 Personen)

- von 300 g Grünkohlblättern die groben Stielteile entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden
- 300 g Erdäpfeln bissfest kochen, schälen, in 1 cm breite Würfel schneiden und in Butter knusprig braten
- 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, den geschnittenen Grünkohl und 1 gehackte Knoblauchzehe, ½ fein gehackte Chili zugeben und einige Min. mit braten
- mit ¼ Lit. Gemüsebrühe angießen, salzen und zugedeckt 15 - 20 Min. sanft köcheln
- in der Zwischenzeit in Olivenöl 150 g gewürfelten Räuchertofu knusprig anbraten
- zum Servieren den Grünkohl mit den Tofuwürfeln und den Erdäpfel anrichten und beides mit gehackter Petersilie bestreuen

## Grünes Paradeiser Chutney

- 500 g grüne Paradeiser in kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, in Würfel schneiden
- in erhitztem Olivenöl ½ TL Senfsamen aufspringen lassen, 1 klein gehackte Zwiebel zufügen und sanft anbraten; 2 klein gehackte Knoblauchzehen, 1 gehäufte TL klein gehackter Ingwer, etwas klein gehackten Chili, 2 EL Rosinen, 1 gewürfelten Paprika zugeben und mit braten
- ½ TL Gelbwurzpulver, 1 Prise Zimt, 1 Prise Muskatnuss zugeben, kurz umrühren und mit etwas Wasser aufgießen
- die Paradeiserstücke, 1 EL Rohrzucker, Salz, 2 EL weißer Balsamicoessig zugeben und ca. 30 Min. köcheln lassen (eventuell noch etwas Wasser zugeben)
- mit gehacktem Koriander bestreut servieren; hält sich einige Tage im Kühlschrank

### **Sellerie in knuspriger Sesamhülle** (für 2 Personen)

- 1 große Sellerieknolle putzen und im Ganzen in Salzwasser ca. 20 Min. sehr bißfest köcheln; etwas abkühlen lassen und trocken tupfen; die Sellerieknolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- die Selleriescheiben nacheinander in Mehl, gut gesalzenem verquirlten Ei und reichlich Sesamsamen wenden
- in einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen und die panierten Scheiben bei mäßiger Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun braten
- dazu eine Joghurtsauce aus 50 g Joghurt, 50 g Sauerrahm, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, gemahlenem Pfeffer und 1 EL gehackter Petersilie servieren

### **Rote Rüben mit gebratenem Semmelkren** (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße rote Rüben mit der Schale mit Wasser bedeckt im Ganzen ca. 25. Min. bißfest köcheln
- für den Semmelkren 1 Ei mit 1/16 Lit. Schlagobers und Salz verquirlen, 4 Scheiben gewürfeltes Vollkorntoastbrot, 1 gehäuften EL frisch geriebenen Kren untermischen und kurz ziehen lassen
- aus der Semmelkrenmasse zwei ca. 3 cm hohe kreisförmige Laibchen von ca. 6 cm Durchmesser formen und in zerlassener Butter beidseitig ca. 5 Min. goldbraun braten
- die roten Rüben schälen, in Scheiben schneiden, auf Tellern fächerförmig anrichten, salzen, mit Olivenöl und Apfelmessig beträufeln und etwas frischem Kren bestreuen; in die Mitte der Teller den gebratenen Semmelkren setzen

### **Mangoldsuppe** (für 2 Personen)

- ½ Lauch in feine Ringe schneiden; 2 Karotten, ½ Sellerieknolle, 1 Petersilwurzel würfeln; von 200 g Mangold die Stiele in Streifen schneiden (die Blätter zur Seite legen); 2 Knoblauchzehen fein hacken; 1 EL Thymianblätter abzupfen; ½ TL Kreuzkümmelsamen - Alles in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl einige Min. langsam anschwitzen
- ½ TL Gelbwurzpulver zugeben und gleich mit 600 ml Wasser aufgießen, salzen, etwas fein geriebenen Ingwer zugeben und ca. 20 Min. leise köcheln lassen
- die Mangoldblätter in Streifen zur Suppe geben und weitere 7 Min. köcheln
- die Suppe mit etwas Zitronensaft, gemahlenem Pfeffer, evtl. Salz und auf Wunsch 2 EL Sauerrahm abschmecken und mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln und gehackter Petersilie servieren

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

*Liebe Grüße*

*Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs*

[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at), <http://gela-ochsenherz.mixxt.at/>