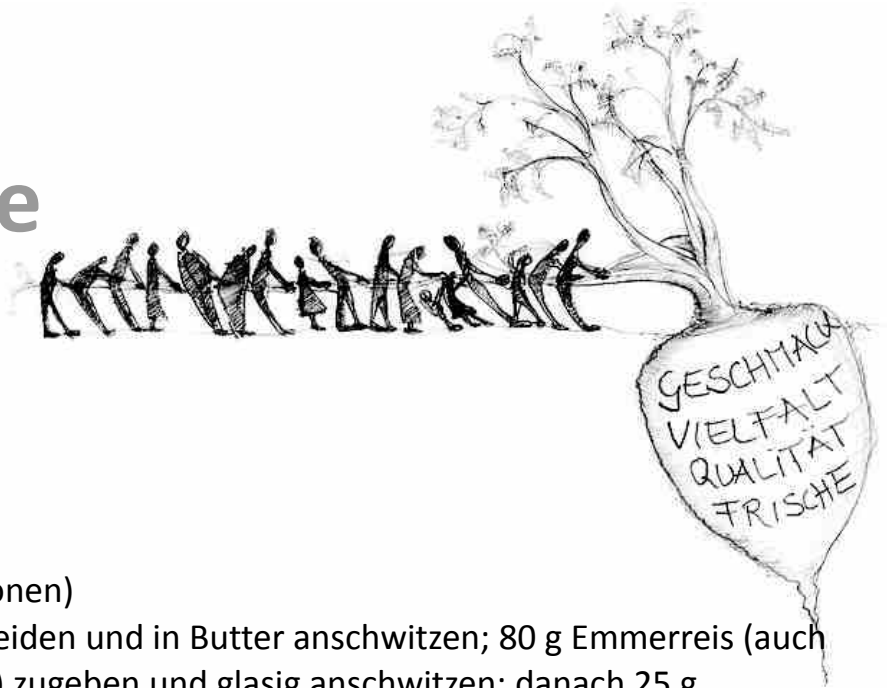


14. Oktober 2011

# gela Rezepte



## Senfkohl-Röllchen (für 2 Personen)

- ½ Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen; 80 g Emmerreis (auch Dinkelreis oder Vollkornreis) zugeben und glasig anschwitzen; danach 25 g kleinstwürfelig geschnittenen Bergkäse und 2 EL gehackte Petersilie zugeben
- mit 160 ml Wasser aufgießen, salzen, und leise gar köcheln
- 10 Senfkohlblätter ca. 3 Min. über Wasserdampf blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen; 2 Blätter davon klein schneiden und zur Emmerreismasse mischen
- 2 Paprika entkernen, in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl einige Min. anbraten, etwas fein gehackten Chili, 1 TL gehackten Oregano, Salz, 2 EL Wasser zugeben und einige Min. weich dünsten
- die Emmermasse mit einem EL auf die 8 Senfkohlblätter verteilen und diese von der Spitze weg bis zum Stielansatz einrollen
- die Senfkohlröllchen mit der Paprikasauce servieren

## Kürbis-Erdäpfelstrudel

- 1 Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen, 1 klein gehackte Knoblauchzehe, ½ klein gehackten Chili, je 1 gehäuften TL gehackten Majoran und Rosmarin und 400 g klein gewürfelten Kürbis zugeben und bißfest garen
- 300 g Erdäpfeln bißfest köcheln, schälen, in kleine Stücke schneiden, zum Kürbis fügen
- die Mischung mit 50 g geriebenem Bergkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Muskatnuss würzen
- 2 Dinkelstrudelteige auflegen, die Mischung verteilen, einrollen, mit Butter bestreichen und bei 180° ca. 20 Min. backen; dazu einen Rucolasalat servieren

## Kardy-Gratin (für 2 Personen)

- 2 Kardystiele an den Kanten von den harten Fasern befreien, mit der Gemüsebürste abreiben, grobe Fäden herunterziehen, in ca. 1 cm breite Stücke schneiden
- die Kardystücke in Salzwasser und dem Saft ½ Zitrone ca. 30 Minuten köcheln, danach abgießen
- die Kardystücke in eine ausgebutterte Form legen; 100 ml Schlagobers mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss vermischen und über das Gemüse gießen; mit 3 EL Parmesan bestreuen und bei 180 ° ca. 12 Min. gratinieren

### **Rote Rüben-Suppe** (für 2 Personen)

- 10 g getrocknete Steinpilze in lauwarmen Wasser ca. 30 Min. einweichen
- ca. 200 g Rote Rüben, 1 Karotte, ¼ Sellerie, 1 Petersilwurzel in ganz kleine Würfel schneiden; ½ Zwiebel und ein Stück Lauch in feine Ringe schneiden - alles in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl anbraten
- mit 600 ml Wasser aufgießen, die Pilze mit dem Einweichwasser hinzugeben, salzen, pfeffern und leise ca. 30 Min. gar köcheln
- mit 1 EL Zitronensaft, ½ TL Rohrzucker abschmecken und gehacktem frischen Koriander bestreuen

### **Schwarzkohl-Eintopf** (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Karotten, ¼ Sellerie, 1 Petersilwurzel in ganz kleine Würfel schneiden;
- ½ Zwiebel und ein Stück Lauch in feine Ringe schneiden; ½ Jalapeno Chili klein hacken; 1 EL gehackten Thymian - alles in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl anbraten
- mit 500 ml Wasser aufgießen, salzen, 5 Min. köcheln
- von ca. 300 g Schwarzkohl zähe Stielstücke entfernen, die Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden, zufügen und mit köcheln
- nach weiteren 5 Min. eine Tasse rote Linsen zugeben und weitere 15 Min. köcheln
- eine feuerfeste Form mit getoasteten Weißbrotscheiben auslegen, das Gemüse hineingießen, mit reichlich Parmesan bestreuen und im Backrohr bei 200° ca. 10 Min. überbacken
- in Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und etwas gehackter Petersilie bestreuen

***Termin: wenn das Wetter passt, wollen wir den Mithilfetag zur Erdäpfelernte auf Samstag, 15. 10., 9 bis 16 Uhr verlegen.***

***Wir freuen uns über Unterstützung! Bitte um Anmeldung. Danke! Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin leider wieder.***

***Bitte den Termin für unser Erntedankfest vormerken: Sonntag, 23. Oktober, ab 14 bis ca. 19 Uhr***

*Viel Freude beim Kochen wünschen*

*Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs*