

22. Juli 2011

gela Rezepte



Dillnockerln mit rote Rübenpüree (für 2 Personen)

- 2 rote Rüben ohne Grün mit der Schale ca. 25 Min. weich köcheln, Schale herunter ziehen, grob schneiden, in ein hohes Gefäß geben, 1 EL Olivenöl, etwas Gemüsebrühe, Saft einer ½ Zitrone, fein gehackten Rosmarin, Salz zufügen, mit dem Pürierstab pürieren
- 80 g Erdäpfeln weich kochen, schälen, durch die Erdäpfelpresse drücken
- 1 Eigelb, 1 EL Dinkelmehl, 20 g Dinkelgrieß, 2 Prisen Gelbwurzpulver, 2 EL gehackte Dille, Salz, Pfeffer gemeinsam mit den Erdäpfeln zu einem lockeren Teig verarbeiten
- mit 2 Teelöffeln kleine, längliche Nockerln formen und in reichlich siedendem Salzwasser (soll nicht kochen!) ca. 4 bis 5 Min. gar ziehen lassen; sobald die Nockerln an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig; mit dem Schaumlöffel heraus nehmen und abtropfen lassen
- die Nockerln mit Rübenpüree anrichten, mit gehackter Dille bestreuen u. Olivenöl beträufeln

Broccoli-Quiche : (für 2 Personen)

- für den Mürbteig: 150g fein vermahlene Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- 3 Jungzwiebel in feine Ringe schneiden, in 2 EL Olivenöl anbraten, von ca. 400 g Broccoli den geschälten und in feine Stücke geschnittenen Broccolistrunk zufügen und ca. 5 Min braten; dann die zerteilten Broccoliröschen, 1 EL gehackten Estragon und 2 EL gehackte Petersilie ca. 5 Min. mit braten, zum Schluß die grob geschnittenen Broccoliblätter unterheben und kurz anbraten
- 2 Eier, 150 ml Schlagobers, 2 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss verrühren
- den Teig ausrollen, in die gebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen, mit dem Gemüse belegen, der Ei-Mischung übergießen und mit 20 g in der trockenen Pfanne gerösteten Mandelblättchen bestreuen
- im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 20 Min. goldgelb backen

Zucchini-Fisolen-Curry (für 2 Personen)

- 100 g Belugalinsen ca. 25 Min. mit einem Lorbeerblatt gar köcheln, dann salzen
- von 3 Jungzwiebeln das Weiße hacken und in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, ein 2 x 2 cm großes gehacktes Stück Ingwer, eine kleine entkernte gehackte Chilischote, 150 g in Stifte geschnittene Zucchini zufügen und ca. 5 Min. anbraten
- in der Zwischenzeit 150 g Fisolen über Dampf bißfest garen
- die Fisolen und die Linsen zum übrigen Gemüse geben, 2 Prisen Gelbwurzpulver zugeben und dann gleich mit 1/8 Lit. Gemüsebrühe und 1/8 Lit. Kokosmilch aufgießen; abgeriebene Schale und Saft einer ½ Bio-Zitrone zufügen, salzen und weitere 3 Min. sanft köcheln lassen
- mit reichlich zerzupftem Basilikum und dem in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebelgrün bestreuen

Kalte Gurkensuppe (für 2 Personen)

- den bitteren Stielansatz der Gurke entfernen; die Gurke schlampig schälen (damit etwas von der Schale dran bleibt), in grobe Stücke schneiden
- 200 g Joghurt, den Saft einer ½ Zitrone, 1 EL gehackte Minze, Salz, Pfeffer zufügen und alles pürieren
- im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kühl stellen und dann mit Minzblättern dekoriert servieren

Salat aus rote Rüben Blättern: (für 1 Person)

- ca. 130 g Rübenblätter mit Stiel in einem Sieb über Wasserdampf ca. 7 Min. weich dünsten, etwas abkühlen lassen, mit den Händen ausdrücken und würfelig schneiden
- in der Zwischenzeit 30 g Walnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten, fein hacken; 1 Knoblauchzehe auspressen; (evtl. eine kleine Chilischote ohne Kerne fein hacken); alles unter die Rübenblätter mischen
- weiters 2 TL fein gehackte Petersilie, 1 EL fein gehackten Koriander und 1 EL zerzupftes Basilikum, 1 TL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, Salz untermengen; mind. 15 Min. ziehen lassen
- zu gekochten Frühkartoffeln mit Butter servieren