

14. Oktober 2011

# gela Rezepte



## Steckrüben-Erdäpfelpüree (für 2 Personen)

- 250 g Steckrüben und 300 g Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und im Dampfeinsatz ca. 20 Min. weich dünsten
- mit etwas Wasser aus dem Dampftopf vermischen und pürieren
- in der Zwischenzeit 1 in feine Ringe geschnittene Zwiebel, reichlich ganze Salbeiblätter und 2 EL Walnüsse langsam in Butter goldbraun braten
- das Püree mit Salz, 1 Prise geriebener Muskatnuss und untergemischten Butterflocken würzen
- das Püree mit den Salbei-Nuss-Zwiebeln garniert servieren

## Radicchio-Mizuna-Salat (für 2 Personen)

- 2 dicke Scheiben Sauerteigbrot in grobe Würfel schneiden, auf dem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und 15 Min. bei 180° im Backrohr rösten (dazwischen einmal wenden durch schütteln des Backblechs)
- den Saft ½ Orange, 1 ½ EL Rotweinessig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer verquirlen
- je 2 Hand voll in mundgerechte Stücke gerissene Radicchioblätter und Mizunablätter, 1 Kugel in Scheiben geschnittenen Büffelmozzarella, 5 halbierte Physalis, 2 EL in einer trockenen Pfanne geröstete Pinienkerne - alles in eine Salatschüssel geben
- die gerösteten Brotwürfel dazu geben und den Salat mit dem Dressing übergießen und vorsichtig durchmischen

## Paprika-Suppe (für 2 Personen)

- ½ Zwiebel hacken und in Olivenöl langsam anschwitzen
- 3 Paprika entkernen, würfeln und mit den Zwiebeln 5 Min. anbraten
- mit etwas Weißwein und 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen bis die Paprika weich sind
- Salz, Pfeffer, 3 EL Schlagobers zugeben und mit dem Pürierstab pürieren
- mit gehackter Dille und gerösteten Schwarbrotwürfeln servieren

## Pastinaken-Gratin (für 2 Personen)

- ½ Lauch in feine Ringe schneiden und in Olivenöl anbraten
- die geraspelten Pastinaken und 1 EL gehackten Thymian 2 Min. mit braten
- 15 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, klein hacken
- die Nüsse, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer zu den Pastinaken mischen
- 2 Eier mit 1 TL Dijonsenf, 250 ml Milch, Salz verquirlen und 40 g geriebenen Parmesan untermischen
- die Pastinaken in eine feuerfeste ausgebutterte Form füllen, die verquirlten Eier darüber gießen und im Backrohr bei 180 ° ca. 35 Min. backen
- mit gehackter Petersilie bestreut servieren

### **Bandnudeln mit Stangensellerie** (für 2 Personen)

- von ½ Bio-Orange die Schale ohne das Weiße abreiben, zur Seite stellen
- 1 Orange schälen, filetieren, in mundgerechte Stücke schneiden
- in 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter ein paar Fenchelsamen und ein wenig fein gehackten Habanero (siehe Hinweis 2. Seite! er ist scharf! eventuell Handschuhe anziehen) anbraten
- 1 gehäuften EL Kicherebsenmehl oder Dinkelmehl dazu geben und unter Rühren anrösten
- mit je 4 EL Wasser, Kokosmilch und gepresstem Orangensaft aufgießen, ½ TL gemahlene Koriander, die abgeriebene Orangenschale zugeben und ein paar Min. sanft köcheln lassen, sodass eine sämig-flüssige Sauce entsteht; die Orangenfilets darin kurz dünsten; salzen
- ca. 6 Staudenselleriestangen von den Blättern befreien, in 6 cm lange Stücke schneiden und diese dann in 5 mm dicke Streifen; ½ entkernten Paprika in feine Würfel schneiden; beides in Olivenöl ca. 5 Min. anbraten, salzen
- 250 g Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen
- die Nudeln mit dem Gemüse und der Sauce anrichten, mit gehacktem Koriander bestreuen

### **Chinakohl-Salat** (für 2 Personen)

- ½ Chinakohl in feine Streifen schneiden, 1 Apfel in ganz feine Blättchen schneiden und in etwas Zitronensaft wenden
- eine Marinade aus 1 TL fein geriebenem Ingwer, etwas Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz, 3 EL Olivenöl, 2 EL gehackter Petersilie zubereiten
- den Chinakohl marinieren, gut durchziehen lassen, mit in der trockenen Pfanne gerösteten und gehackten Walnüssen und etwas rosa Pfeffer bestreuen

### **Schwarzkohl mit Räuchertofu**(für 2 Personen)

- von 1 großen Schwarzkohl die groben Stielenden 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 Schwarzkohl und 1 gehackte Knoblauchzehe, ½ fein gehackte Chili zugeben und einige Min. mit braten
- mit ¼ Lit. Gemüsebrühe angießen, salzen und zugedeckt 20 Min. sanft köcheln lassen
- in der Zwischenzeit in Olivenöl 150 g gewürfelten Räuchertofu knusprig anbraten
- zum Servieren den Schwarzkohl mit den Tofuwürfeln und gehackter Petersilie bestreuen und die Erdäpfel rund herum anrichten

### **Risotto mit Kardy** (für 2 Personen)

- 1 große Zwiebel fein hacken und in 2 EL Butter zart anschwitzen
- 2 große Kardystiele an den Kanten von den harten Fasern befreien, mit der Gemüsebürste abreiben, grobe Fäden herunterziehen, in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und gemeinsam mit 1 großen gehackten Knoblauchzehe zum Zwiebel geben und sanft weiter anbraten
- 140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 200 ml trockenem Weißwein angießen; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen... (insgesamt ca. 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- die letzten 5 Min. die abgeriebene Schale und den Saft einer halben Zitrone zugeben
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 1 EL Butter, 2 EL geriebenen Parmesan unter mengen und mit gehackter Petersilie bestreuen