

29. Juli 2011

gela Rezepte



Tabule : (für 2 Personen) - lieben Dank an Eva für die Inspiration!

- 2 größere Paradeiser vom Stielansatz befreien und klein würfeln; 4 Stangen Staudensellerie in feine Stücke schneiden; 1 Biozitrone schälen, entkernen und klein schneiden; ¼ Zwiebel in feine Ringe schneiden
- 2 Tassen Bulgur in 3 Tassen Wasser aufkochen, salzen, quellen und dann etwas abkühlen lassen
- Alles zusammen mischen und mit 4 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehackter Minze, dem Saft einer Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, auf Wunsch einer entkernten, gehackten Chilischote (sonst Pfeffer) würzen

Fenchel karamellisiert (für 2 Personen)

- von 2 Fenchelknollen holzige Teile und das Grün abschneiden, dann der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und bei 200 ° ca. 20 Min. grillen, bis sie bissfest sind
- in der Zwischenzeit ½ in feine Ringe geschnittene Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, ½ EL gehackten Oregano, ½ TL Fenchelsamen, Salz und 1 EL Rohrzucker zufügen und kurz mitbraten; die Fenchelstücke aus dem Backrohr vorsichtig unterheben; vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- auf einem großen Teller anrichten, auf jedes Fenchelstück 1 TL Ziegentopfen setzen; mit klein gehacktem Fenchelgrün, abgeriebener Schale einer ½ Biozitrone garnieren und etwas Olivenöl beträufeln

Stangensellerie mit Ingwer (für 2 Personen)

- 400 g Stangensellerie waschen, das Blattgrün entfernen, in 1 cm große Stücke schneiden, in Olivenöl anbraten
- 2 klein gewürfelte Paradeiser, 3 EL Tamari, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL geriebenen Ingwer, Salz, evtl. eine klein gehackte, entkernte Chilischote hinzufügen und ca. 12 Min. bissfest dünsten
- mit gehacktem Koriander und Petersilie bestreuen und zu Reis servieren

Mangold mit Kichererbsen: (für 2 Personen)

- 100 g Kichererbsen über Nacht einweichen, vor dem Kochen das Einweichwasser weggießen und in Wasser ca. 40 Min. gar köcheln
- 200 g Mangold in Stiele und Blätter trennen, die Stiele 3 Min. in kochendem Salzwasser garen, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. garen, in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen, mit den Händen ausdrücken, grob hacken
- in Olivenöl ½ klein geschnittene Zwiebel anbraten, 2 in ½ cm große Würfel geschnittene Karotten und 1 TL Kreuzkümmelsamen zugeben und 5 Min. bei mittlerer Temperatur braten
- Kichererbsen und Mangold zugeben und 5 Min. weiter garen
- 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Minze, 1 EL gehackten Koriander, 1 EL gehackte Petersilie zugeben, das Gemüse vom Herd nehmen, durchziehen und etwas abkühlen lassen
- beim Servieren eine Sauce aus 100 g griechischem Joghurt (oder in einem Tuch abgetropftem Joghurt), 2 EL Olivenöl, Salz auf das Gemüse setzen

Mangoldsalat (für 2 Personen)

- von 400 g Mangold die Stiele heraus schneiden, in 1 cm lange Stücke schneiden, die Blätter längs halbieren und dann in 1 cm breite Streifen schneiden
- die Mangoldstiele in Olivenöl 7 Min. anbraten, die Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Min. braten, abkühlen lassen
- 1 in feine Würfel geschnittenen Paradeiser untermengen, mit Olivenöl, 1 gepressten Knoblauchzehe, etwas Balsamicoessig, Salz abschmecken und etwas gehacktem Basilikum bestreuen

29. Juli 2011

gela Rezepte



Tabule : (für 2 Personen) - lieben Dank an Eva für die Inspiration!

- 2 größere Paradeiser vom Stielansatz befreien und klein würfeln; 4 Stangen Staudensellerie in feine Stücke schneiden; 1 Biozitrone schälen, entkernen und klein schneiden; ¼ Zwiebel in feine Ringe schneiden
- 2 Tassen Bulgur in 3 Tassen Wasser aufkochen, salzen, quellen und dann etwas abkühlen lassen
- Alles zusammen mischen und mit 4 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehackter Minze, dem Saft einer Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, auf Wunsch einer entkernten, gehackten Chilischote (sonst Pfeffer) würzen

Fenchel karamellisiert (für 2 Personen)

- von 2 Fenchelknollen holzige Teile und das Grün abschneiden, dann der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und bei 200 ° ca. 20 Min. grillen, bis sie bissfest sind
- in der Zwischenzeit ½ in feine Ringe geschnittene Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, ½ EL gehackten Oregano, ½ TL Fenchelsamen, Salz und 1 EL Rohrzucker zufügen und kurz mitbraten; die Fenchelstücke aus dem Backrohr vorsichtig unterheben; vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- auf einem großen Teller anrichten, auf jedes Fenchelstück 1 TL Ziegentopfen setzen; mit klein gehacktem Fenchelgrün, abgeriebener Schale einer ½ Biozitrone garnieren und etwas Olivenöl beträufeln

Stangensellerie mit Ingwer (für 2 Personen)

- 400 g Stangensellerie waschen, das Blattgrün entfernen, in 1 cm große Stücke schneiden, in Olivenöl anbraten
- 2 klein gewürfelte Paradeiser, 3 EL Tamari, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL geriebenen Ingwer, Salz, evtl. eine klein gehackte, entkernte Chilischote hinzufügen und ca. 12 Min. bissfest dünsten
- mit gehacktem Koriander und Petersilie bestreuen und zu Reis servieren

Mangold mit Kichererbsen: (für 2 Personen)

- 100 g Kichererbsen über Nacht einweichen, vor dem Kochen das Einweichwasser weggießen und in Wasser ca. 40 Min. gar köcheln
- 200 g Mangold in Stiele und Blätter trennen, die Stiele 3 Min. in kochendem Salzwasser garen, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. garen, in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen, mit den Händen ausdrücken, grob hacken
- in Olivenöl ½ klein geschnittene Zwiebel anbraten, 2 in ½ cm große Würfel geschnittene Karotten und 1 TL Kreuzkümmelsamen zugeben und 5 Min. bei mittlerer Temperatur braten
- Kichererbsen und Mangold zugeben und 5 Min. weiter garen
- 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Minze, 1 EL gehackten Koriander, 1 EL gehackte Petersilie zugeben, das Gemüse vom Herd nehmen, durchziehen und etwas abkühlen lassen
- beim Servieren eine Sauce aus 100 g griechischem Joghurt (oder in einem Tuch abgetropftem Joghurt), 2 EL Olivenöl, Salz auf das Gemüse setzen

Mangoldsalat (für 2 Personen)

- von 400 g Mangold die Stiele heraus schneiden, in 1 cm lange Stücke schneiden, die Blätter längs halbieren und dann in 1 cm breite Streifen schneiden
- die Mangoldstiele in Olivenöl 7 Min. anbraten, die Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Min. braten, abkühlen lassen
- 1 in feine Würfel geschnittenen Paradeiser untermengen, mit Olivenöl, 1 gepressten Knoblauchzehe, etwas Balsamicoessig, Salz abschmecken und etwas gehacktem Basilikum bestreuen