

30. September 2011

gela Rezepte



Tomatillo-Gemüse (für 2 Personen)

- ½ fein geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen
- von den Tomatillos die Kelchblätter und den Stielansatz entfernen; die Tomatillos vierteln, zu den Zwiebeln geben und ca. 2 Min. braten, mit etwas Wasser aufgießen und kurz köcheln lassen
- salzen, einen halben klein gehackten Jalapeno Chili und 1 EL gehackten Koriander oder Petersilie zugeben und durchschwenken
- passt zu gebratenem Fisch oder zu getoastetem Schwarzbrot

Polenta mit Pak Choi (für 2 Personen)

- 1 kleine Zwiebel fein schneiden und in Butter anbraten
- 80 g feine Polenta dazu geben und dann nach und nach unter Umrühren mit ca. 300 ml Gemüsebrühe aufgießen; insgesamt ca. 20 Min. garen
- von den gewaschenen Pak Choi Blättern die dicken Stielenden grob schneiden, unter die Polenta mischen und die letzten 10 Min. mit garen; die feinen Blätter grob schneiden und ca. 3 Min. mit garen
- mit Salz und Butterflocken abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren

Kohlrabi-Suppe (für 2 Personen)

- ½ fein geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen
- einen geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Kohlrabi, eine gepresste Knoblauchzehe zu den Zwiebeln fügen, kurz mit braten
- eine Prise Gelbwurzpulver zufügen und mit 200 ml Kokosmilch und 300 ml Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse ca. 15 Min. weich köcheln
- mit einem halben klein gehackten Jalapeno Chili, dem Saft ½ Zitrone, Salz, 2 EL gehacktem Koriander abschmecken und mit dem Pürierstab pürieren

Erdäpfel mit geröstetem Salbei (für 2 Personen)

- 600 g Erdäpfeln köcheln, schälen, in dicke Scheiben schneiden, auf einem Teller auflegen, salzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, 2 EL Parmesan darüber streuen
- in der Zwischenzeit von einem Bund Salbei die Blätter samt Stiel abzupfen, in etwas leicht gesalzenem Olivenöl schwenken und im Backrohr bei 110° ca. 12 Min knusprig backen; über die Erdäpfel verteilen

Gebratener Tatsoi oder Senfkohl (für 2 Personen)

- in der Pfanne in Olivenöl ½ fein gehackte Zwiebel anbraten, 1 gehäuft TL fein gehackten Ingwer, ½ entkernten, fein gehackten Pfefferoni und 1 gehackte Knoblauchzehe zugeben und sanft mit braten
- den in grobe Streifen geschnittenen Tatsoi/Senf Kohl zugebe, 1 Min. mit braten
- mit 2 EL Sojasauce, ½ TL Rohrzucker, 2 EL Wasser aufgießen, 3 Min. dünsten lassen
- mit 2 EL trocken gerösteten und dann gehackten Erdnüssen und gehacktem Koriander, Petersilie oder Basilikum bestreuen und zu Basmatireis servieren

Chioggia-Rüben-Carpaccio (für 2 Personen)

- 300 g Chioggia-Rüben von rauhen Schalenstellen befreien und mit dem Sparschäler oder einer Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden, auf einem großen Teller fächerförmig anrichten
- 1 fein gehackte Zwiebel, etwas eghackten Schnittlauch oder Petersilie darüber streuen
- mit einem Dressing aus 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl übergießen und etwas durchziehen lassen

Sellerie-Bohnen- Suppe (für 2 Personen)

- 100 g große weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht, weich köchen, abgießen
- 1 kleine fein geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen
- einen geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Sellerie und 1 gehackte Knoblauchzehe zufügen und einige Min. sanft mit braten, die gekochten Bohnen zugeben und mit 500 ml Wasser aufgießen, salzen und ca. 20 min köcheln lassen
- die abgeriebene Schale und den Saft ½ Bio-Zitrone zugeben und mit dem Pürierstab pürieren
- im Mörser oder mit dem Mixer aus 1 TL gerösteten Kreuzkümmelsamen, 2 EL gehacktem Basilikum, 2 EL gehacktem Koriander, 1 EL gehacktem Thymian, 2 EL Olivenöl, etwas fein gehacktem, entkernten Pfefferoni, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprikapulver eine Paste anrühren und diese über die angerichtete Suppe verteilen

Gratinierter Fenchel:

- von 2 Fenchelknollen zähe Stiele entfernen, den Fenchel achteln, in Salzwasser bißfest garen, abtropfen lassen, in eine feuerfeste Form legen,
- mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss würzen
- mit 1 klein geschnittenen Knoblauchzehe, die in 2 EL Butter sanft angebraten wurde übergießen
- mit 2 EL frisch geriebenem Parmesan bestreuen und bei 200° ca. 12 Min. überbacken

Unser nächster **Mitarbeitssamstag** ist am **1. Oktober, 9 bis 16 Uhr**. Wir wollen bei voraussichtlich strahlendem Herbstwetter unsere Kartoffelernte einbringen. **Eure Hilfe wäre uns sehr willkommen!**

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