

9. September 2011

# gela Rezepte



## **Rote Rüben Curry** (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel klein schneiden, in 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter anschwitzen, dann 1 kleine entkernte, gehackte Chilischote, 1 EL geriebenen Ingwer, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 klein gehackter Zitronengrasstängel (wahlweise die abgeriebene Schale ½ Biozitrone) kurz mitbraten
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen und 1 TL Currypulver zugeben, kurz rühren und dann gleich mit ¼ Lit. Kokosmilch aufgießen
- 400 g geschälte, gewürfelte rote Rüben zugeben und ca. 20 Min. köcheln
- mit Salz, dem Saft ½ Zitrone, reichlich gehacktem Basilikum und gehacktem frischen Koriander abschmecken und zu Basmatireis servieren

## **Fisolensalat** (für 2 Personen)

- 350 g Fisolen ca. 15 Min in Salzwasser köcheln bis sie bißfest sind, danach kalt abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 2 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten, etwas salzen
- ½ fein gehackte Lauchzwiebel, 1 gepresste Knoblauchzehe, ½ entkernte, fein gehackte Chilischote, die abgeriebene Schale und den Saft ½ Biozitrone, gehackte Kräuter ( 1 EL frischen Koriander, 2 EL Petersilie, 1 TL Minze, 1 TL Estragon), 1 EL weißen Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, Salz - Alles vorsichtig unter die Fisolen heben
- den Salat mit den gerösteten Sesamsamen und gehackten frischen Kräutern bestreuen

## **Ratatouille** (für 2 Personen)

- 350 g Melanzani längs halbieren und in ½ cm dicke Halbmonde schneiden, in ein Sieb legen, einsalzen, eine ½ Stunde einwirken lassen, abspülen, trockentupfen, salzen
- 100 g Zucchini, 1 entkernter Paprika, 2 überbrühte und enthäutete Fleischparadeiser, 100 g Kürbis, 50 g Karotten, 1 Lauch - Alles in grobe Stücke schneiden und extra beiseite stellen
- die Melanzanistücke in Olivenöl beidseitig ca. 7 Min. goldbraun braten
- inzwischen in einer 2. Pfanne zuerst den Lauch in Olivenöl anbraten, dann die Karotten zugeben, ca. 5 Min. unter rühren braten
- 2 gehackte Knoblauchzehen, 2 EL gehackten Thymian, die Zucchini, den Paprika, den Kürbis zugeben und weitere 5 Min. braten
- die Paradeiserstücke, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten
- die gebratenen Melanzani, 2 EL gehackte Petersilie untermischen, mit gehacktem frischen Koriander bestreuen und zu getoastetem Weißbrot servieren

## **Kalte Gurkensuppe** (für 2 Personen)

- zuerst aus 2 Scheiben Sauerteigbrot Croûtons herstellen: das Brot würfeln, mit etwas Olivenöl benetzen, leicht salzen, auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 190° ca. 10 Min. goldbraun backen; abkühlen lassen
- 1 Paprikaschote, entkernt, eine geschälte Gurke in Stücke geschnitten, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde und klein geschnitten, 50 g in der trockenen Pfanne geröstete, zerkleinerte Walnüsse, 1 EL gehacktes Basilikum, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, etwas fein gehackte entkernte Chilischote, 2 EL Joghurt, ca. 1/8 Lit Wasser, Salz - Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und die Suppe kalt stellen
- zum Servieren die Suppe mit Olivenöl beträufeln und mit den Croûtons bestreuen

### **Grüner Couscous** (für 2 Personen)

- 80 g Couscous mit 90 ml kochender Gemüsebrühe übergießen und 10 Min. quellen lassen; etwas abkühlen lassen
- eine  $\frac{3}{4}$  Lauchstange in Ringe schneiden und in Olivenöl anbraten, unter den Couscous mischen
- aus 3 EL gehacktem Petersil, 3 EL gehacktem Basilikum, 1 EL gehacktem Estragon und 3 EL Olivenöl mit dem Pürierstab eine Kräuterpaste zubereiten und unter den Couscous mischen
- 1 entkernten, fein geschnittenen Paprika, etwas entkernten, fein gehackten Jalapeno Chili, das übrige Drittel der Lauchstange roh in feine Ringe geschnitten, 25 g in der trockenen Pfanne geröstete und gehackte Walnüsse, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise gemahlene Kreuzkümmel, Salz untermischen
- zum Schluss von 1 Bund ägyptischen Spinat die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken, 80 g Feta in kleine Würfel schneiden und beides vorsichtig unterheben
- den Couscous bei Raumtemperatur servieren

### **Erdäpfel-Paradeiser-Tarte** (für 2 Personen)

- 120 g Cocktailparadeiser (oder kleine Paradeiser) halbieren, auf ein Backblech setzen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und 45 Min. bei 130° trocknen lassen
- 350 g Erdäpfeln in Wasser bißfest köcheln, etwas abkühlen lassen, schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden
- eine  $\frac{3}{4}$  Lauchstange in Ringe schneiden und in Olivenöl goldbraun braten
- eine Tarteform einfetten und mit Backpapier auslegen
- 5 g Butter mit 20g Rohrzucker erhitzen und unter Rühren karamellisieren lassen, in die Tarteform gießen und verteilen; 2 EL zerzupfte Oreganoblättchen darüber streuen
- die Erdäpfelscheiben dicht auflegen; den gebratenen Lauch und die getrockneten Cocktailparadieser in die Lücken stecken, salzen, pfeffern; 70 g in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenhartkäse darüber verteilen
- Blätterteig 2 cm größer als den Targedurchmesser zuschneiden, auf die Tarte legen und die Ränder zwischen Form und Füllung stecken
- 25 Min. bei 200° backen, dann ca. 15 Min. bei 180° bis der Teig knusprig ist; einige Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig auf einen Teller stürzen
- mit Salat servieren

### **Weißkraut-Päckchen** (für 2 Personen)

- 80 g Basmitreis in Salzwasser bißfest garen
- ca. 500 g Weißkraut halbieren (wenn nicht schon halbiert), die Blätter ablösen und 6 Min. in kochendem Wasser blanchieren; die Blätter abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen
- den Reis mit 30 g in der trockenen Pfanne gerösteten und grob gehackten Pinienkernen (oder Walnüssen), 80 g Ricotta, 10 g frisch geriebenem Parmesan, frisch gehackten Kräutern (1 EL Basilikum, 1 EL Minze, 2 EL Petersilie), 1 in Olivenöl angebratenen, gehackten Zwiebel, 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer vermengen
- etwas Reisfülle jeweils auf ein Weißkrautblatt legen und ein Päckchen formen
- die Päckchen dicht in eine feuerfeste Form legen, die Lücken mit Weißkrautabschnitten füllen
- 100 ml Weißwein, 80 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rohrzucker, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermischen und über die Krautpäckchen gießen
- bei 180 ° ca. 40 Min. backen, dann mit 2 EL Parmesan bestreuen und noch 10 Min. im Backrohr gratinieren

***Schaut doch mal rein auf unsere interne Kommunikationsplattform gela-mixxt. Es gibt schon 61 Mitglieder, Infos, Rezepte, Fotos,... siehe <http://gela-ochsenherz.mixxt.at/>***

Viel Freude beim Kochen!

*Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs*