

Rezeptvorschläge für die Kalenderwoche 08 (Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen)

Chinakohl mit Erdnüssen

400 g Chinakohl, 2 Zwiebeln, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 2 EL Sojasoße, 1 EL trockener Sherry, 2 Knoblauchzehen geschält, 4 EL Öl, 3 EL gesalzene Erdnüsse
Den Chinakohl vierteln und in sehr feine Streifen schneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln fein hacken, mit dem Chinakohl in eine Schüssel füllen. Aus dem Essig, Salz, Pfeffer, Sojasoße, Sherry, den fein gehackten Knoblauchzehen und dem Öl eine cremige Marinade rühren und über den Salat gießen. Gut mischen. Die Erdnüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Noch warm über den Salat streuen.

Brotaufstrich aus schwarzem Rettich

1 schwarzer Rettich, 1 Zwiebel, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Öl, Salz, Prise Zucker
Rettich waschen, bei Bedarf schälen (Schale kann aber auch mitgegessen werden) und grob reiben. Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Rettich vermischen. Mit Tomatenmark, Öl, Salz und Zucker abschmecken und mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen.

Rettich-Kartoffel-Auflauf

500 g schwarzer Rettich, 500 g Kartoffeln, 250 g geräucherter Speck, ¼ l Schlagsahne, 1/8 l Milch, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Parmesan und Butter
Den Rettich und die Kartoffeln gut waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck würfeln. Sahne, Milch und Kräuter gut vermischen. In einer ausgebutterten Auflaufform abwechselnd die Rettich- u. Kartoffelscheiben sowie die Speckwürfel einschichten. Jede Schicht leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne-Kräutermischung darüber gießen und etwas Parmesan darüber streuen. Den Gemüseauflauf ca. 45 Minuten bei 200°C backen.

Mangoldgratin mit Knoblauchbrot

500 g Mangold, Salz, 1/8 l Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 125 g Tofu, 2 EL geriebenes Roggenbrot, 2 EL Sesamkörner, 6 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, Pfeffer, 4 Scheiben Roggenbrot

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Mangold waschen, trocken schwenken und grob zerkleinern. Die Mangoldstücke in eine Auflaufform geben und mit Salz würzen. Die Gemüsebrühe und den Zitronensaft mit dem abgetropften Tofu im Mixer pürieren und über den Mangold gießen. Den Gratin mit dem geriebenen Roggenbrot und den Sesamkörnern bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Die Form in den Backofen stellen und den Gratin 35-40 Minuten backen bis die Oberfläche gebräunt ist. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und ganz fein hacken. Den Knoblauch mit dem Pfeffer und dem restlichen Olivenöl mischen. Die Roggenbrotscheiben tosten und mit der Knoblauch-Paste bestreichen zum Mangoldgratin servieren.

Kiwi-Tarte

200 g Mehl, 150 g Butter, 50 g Zucker, 1 Ei, 4 Kiwis, 100 g Puderzucker, 100 g Pinienkerne, Salz, Zitronenmelisse

Mehl mit 100 g weicher Butter, Zucker, dem Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Kiwis schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Puderzucker in eine feuerfeste Tarteform schütten und auf der heißen Herdplatte karamellisieren. Pinienkerne und 50 g Butter in die Form geben und mit dem Puderzucker zu glattem Karamell rühren. Dieses gleichmäßig auf dem Tarteboden verteilen. Kiwischeiben auf das Karamell legen. Den Teig ausrollen und in die Tarteform geben. Den Rand rundherum in die Form drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20 bis 25 Minuten backen. Die heiße Tarte auf eine Platte stürzen und mit Zitronenmelisse garnieren.