



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.09. - 25.09.2022

Asiatischer Kohlrabisalat

Zutaten:

2 Kohlrabi, 300 g Möhren, 200 g Paprika, 3 Lauchzwiebeln, 100 g geröstete und gesalzene Erdnüsse, 10 g Koriander, 4 EL Limettensaft, 1 TL Rohrohrzucker, 1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Pfeffer

Kohlrabi schälen, je nach Größe vielleicht halbieren, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, diese wiederum in 3 mm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln und die Vierte quer in schmale Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, vermischen und 5 Minuten mit den Händen leicht kneten.

Erdnüsse grob hacken. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und weiche Stiele abzupfen und grob hacken. Koriander zum Gemüse geben.

Limettensaft und Zucker verrühren. Chili waschen, putzen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen, pressen und mit der Sojasauce und dem Sesamöl verrühren. Alle Zutaten für das Dressing vermischen und zum Gemüse geben, alles gut vermengen und mindestens 3 Stunden (oder auch über Nacht) kühl stellen.

Vor dem Servieren den Salat gut durchrühren, mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken und mit den Erdnüssen servieren.

Kohlrabiauflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabi-Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen. Mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Kartoffel-Kürbis-Auflauf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), 300 g Zwiebeln, 4 EL Butter, 1 EL Zucker, 50 ml Weiweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Kräuter, 5 Eier, 300 g Creme Fraiche, 200 g Frischkäse, 100 g geriebener Gouda

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, auskühlen lassen (ggf. schon vorher kochen), pellen und in Scheiben schneiden.

Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.

3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zucker darin schmelzen, mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen und einkochen lassen. Kürbis zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform buttern.

Kartoffeln und Kürbis-Mix in der Form verteilen.

Kräuter waschen und fein hacken. Eier aufschlagen, Creme fraiche, Frischkäse, Gouda und die Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse auf das Gemüse gießen. Den Auflauf im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Auflauf mit Kräutern garniert servieren.

Kürbis-Apfel-Suppe

Zutaten: 1 Hokkaidokürbis, 2-3 Zwiebeln, 80 g Butter, 1,5 l Gemüsebrühe, 4 EL Apfelessig, 20 g Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Chilisauce, 150 g Crème fraiche, 2 rote Äpfel

Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides in der heißen Butter andünsten, mit Brühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 - 25 Minuten kochen lassen. Die Äpfel vierteln, entkernen, jedes Viertel in 3 Spalten schneiden und mit dem Apfelessig mischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett 3 - 5 Minuten rösten.

Die Suppe mit dem Mixer fein pürieren und nochmals aufkochen.

Die Äpfel mit dem Essig zugeben und 2 - 3 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Chilisauce würzen und mit Kürbiskernen und Crème fraiche servieren.

Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Oliven-Salat

Zutaten: 400 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, Salz, 50 g Oliven, 200 g Schafskäse, Pfeffer, 1/2 El Honig, ca. 150 g Baguette

Tomaten waschen und vierteln oder je nach Größe achteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel mischen.

Knoblauch pellen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs, 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Honig und Pfeffer gut verrühren. Mit dem Salat und den Oliven mischen und beiseite stellen.

Restlichen Knoblauch und 1 EL Öl gut verrühren. Schafskäse in 4 gleich große Scheiben schneiden. Baguette quer halbieren und in 4 gleich große Stücke schneiden. Schafskäse darauf verteilen. Mit Knoblauchöl bepinseln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 5-10 Minuten backen.

Tomaten-Oliven-Salat mit dem Käse servieren.

Als Ersatz für den Schafskäse: Bauckhof Heide Luni oder Brat- und Grillkäse