



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.08. - 28.08.2022

Hokkaido Ofengemüse mit Polenta

Zutaten: etwa 1 kg Hokkaido-Kürbis, 3 EL Ahornsirup, 150 g Polenta, 1 EL getrockneter Rosmarin, 50 g Parmesan oder Pecorino, Salz, 6 EL Balsamico-Essig, Pfeffer, 700 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen (Umluft 180 ° C). Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und die Viertel etwa 1 cm groß würfeln. Die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Den Kürbis etwa 15 Minuten backen. Den Ahornsirup und den Essig über das Gemüse geben, alles vermischen und weitere 10 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Brühe mit dem Rosmarin in einem Topf aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Käse fein reiben und unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta mit dem Kürbis servieren.

Salat aus Hokkaido-Kürbis mit Hirse und Sultaninen

Zutaten: 1 kg Hokkaido-Kürbis, 150 g Hirse, 300 ml Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 60 g Mandelkerne, 5 EL Weißweinessig, 2 EL Agavendicksaft, 3 EL Olivenöl, 50 g Sultaninen, 5 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Bund Petersilie, 3 EL Bratöl

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Hirse einrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf nach Packungsanleitung garen.

Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 1,5 cm dicke Scheiben und diese in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin etwa 10 Minuten anbraten, bis sie gar und leicht gebräunt sind. Die Zwiebeln schälen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Aus Essig, Agavendicksaft, Olivenöl, Sultaninen und Zitronensaft ein Dressing mischen und dieses mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis und Zwiebeln mit Hirse in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing vermengen. Alles gut durchziehen lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie unter den Salat heben und alles nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit den Mandeln bestreut servieren

Ungarischer Krauttopf

Zutaten: ca. 500 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 400 ml Gemüsebrühe, 1-2 Paprika Schoten
2 EL Tomatenmark, 1/8 l Rotwein oder 1 EL Balsamessig, 1 TL Sojasauce,
je 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß, getrockneter Oregano, Basilikum, Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer, eventuell 1-2 EL Weizenvollkornmehl, 100 g Creme fraiche

weißkohl vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel in dem Öl glasig braten.

Das Gemüse, die Brühe und das Tomatenmark dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Minuten bissfest kochen.

Den Krauttopf mit Wein, Sojasauce, Paprikapulver, Oregano, Basilikum, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ist der Eintopf noch zu dünn, Vollkornmehl darüber stäuben und unter Rühren aufkochen lassen. Zuletzt die Creme fraiche einrühren.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis

Pasta Napoli

Zutaten: 300 g Penne, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl,
Pfeffer, 1 TL Honig, 1/2 Bund Basilikum, 50 g Parmesan
500 g Dosen Tomaten

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile klein würfeln, grüne in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

Die gewürfelten Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomaten zugeben und in 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen hacken.

Die Tomatensauce mit Nudeln, Lauchzwiebeln und gehacktem Basilikum mischen. Käse reiben. Die Pasta mit Basilikum garnieren. Den Parmesan dazureichen.

Alternative: 500 g Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne entfernen und

Caprese

Zutaten: 500 g Tomaten (verschiedene Sorten mischen, falls möglich), 30 g Basilikumblätter,
1 Knoblauchzehe, 50 ml Olivenöl, 150 g Mozzarella, Salz, Pfeffer

Die Basilikumblätter waschen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls kleinhacken. Knoblauch und Basilikum mit Salz und Olivenöl vermischen und mindestens 4 Stunden abgedeckt durchziehen lassen.

Die Tomaten waschen und je nach Sorte und Größe und Laune in dünne oder dicke Scheiben schneiden, halbieren oder vierteln. Tomaten auf flachen Tellern (oder einem großen) arrangieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Auf den Tomaten anrichten und das Basilikum-Öl darüber träufeln.

Mit Baguette oder Ciabatta zum Olivenöl stippen servieren.