

IHRE GRÜNE SAISON-KISTE VON QUERBEET

diese Woche haben wir folgende Lebensmittel in Ihre grüne Saison-Kiste gepackt:

Roter Eichblatt Salat, Frankreich, DEMETER, **Möhren** Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Pappelhof), **Mangold** Italien, ICEA, **Kohlrabi** Italien, ICEA, **Lauch** Deutschland, Bioland, **Bananen** Dominikanische Republik, BSC, **Birne „Xenia“** Deutschland, Bioland, **Apfel Elstar** Deutschland, NATURLAND.

Lust auf Genuss? Dann nichts wie ran an den Herd. Lassen Sie sich von den Querbeet-Rezepten inspirieren.

Möhrensuppe mit Polenta

Zutaten (für 4 Portionen): Polenta - 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Polenta, 2 TL Kräuter der Provence oder Estragon, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss. Für die Suppe - ca. 300 g Möhren*, 200g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe*, 1 EL Butter, 1 TL Rohrohrzucker, 0,6 L Gemüsebrühe, Saft 1/2 Zitrone.

Zubereitung:

Für die Polenta: Die Brühe aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Etwa 10 Min. bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Kräuter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Polenta etwa 2 cm dick auf ein geöltes Brett glatt streichen und zugedeckt abkühlen lassen. Für die Suppe: Die Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In heißer Butter glasig dünsten. Die Möhren und den Zucker zufügen und kurz mitdünsten. Brühe und Kartoffelwürfel zugeben und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten kochen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Polenta in Rauten schneiden und auf vorgewärmte Suppenteller geben. Suppe zugießen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Kohlrabi-Möhrengemüse in Kräuterrahm

Zutaten (für 4 Portionen): 3 Kohlrabi, 1 Bund Möhren (oder ca. 500g Möhren), 30 g Butter, Rohrohrzucker, 500 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1-2 EL Senf, 150 g Crème fraîche, 2 EL gemischte Kräuter.

Zubereitung: Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, mit Rohrohrzucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 7-10 Minuten dünsten. Dann Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Crème fraîche zugeben und abschmecken. Die Kräuter unterheben.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch wachweich gekochte Eier.

Lauchtarte Comté

Zutaten (für 4 Portionen): Quarkblätterteig: 125 g Mehl, 125 g weiche Butter, 125 g Magerquark, Belag: 400 g Lauch, 200 g süße Sahne, 3 Eier, 100 g Comté, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Muskat, Paprika.

Zubereitung: Mehl, Butter, Magerquark zu einem homogenen Teig verarbeiten. 30 Minuten kalt stellen. Lauch gut abspülen, in dünne Ringe schneiden. Quarkblätterteig dünn ausrollen und in eine gefettete Tarteform (Ø 26 cm) legen. Lauchringe darauf verteilen. Eier und süße Sahne verrühren. Geriebenen Comté untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Eier – Käse – Sahne über den Lauch gießen. Im Backofen bei 180 ° ca. 35 – 40 min. backen. (2. Schiene von unten). Zur heißen oder kalten Lauchtarte frischen Salat servieren.

Mangold-Linsencurry

Zutaten (für 2 Portionen): ca. 1 Mangoldstaupe (ca. 500g), 2 Zwiebeln, 1 rosa Grapefruit, Kräutersalz, 1/2 EL Honig, 150 g Joghurt, 1 EL Petersilie, 2 EL Rapsöl, 1 EL Currypulver (mild), 150 g französische Linsen, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Pck. Falaffel a. d. Kühlregal (nach Packungsanweisung garen).

Zubereitung: Mangold putzen und gut waschen. Mangoldstiele in 2 cm breite Stücke schneiden. Blätter grob zerteilen. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Grapefruit dick schälen, die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Honig, Joghurt, Grapefruit, gehackte Petersilie mischen und kalt stellen. Zwiebeln in Öl andünsten. Curry und Linsen unterrühren. Mit der Hälfte der Brühe aufgießen, bei mittlerer Hitze so lange garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde. Mangoldstiele und restliche Brühe zugeben, salzen, zugedeckt 15 Min. garen. Gelegentlich umrühren. Mangoldblätter unterrühren, 5-10 Min. zugedeckt garen. Mit Joghurt und Kichererbsenbällchen servieren.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mangold aus dem Ofen mit Tofu-Pilzfüllung

Zutaten (für 4 Portionen): 16 große, ganze Mangoldblätter (ca. 1 kg), 500 g Tofu, 1 große Zwiebel, 200 g frische, gemischte Pilze wie Austernpilze, Shiitake, Champignons, usw., 2 Eier, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Vollkornbrösel, Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas Majoran, Olivenöl, 100 g Hartkäse, gerieben, 1 l Tomatensauce

Zubereitung: Mangold waschen, die Strünke abschneiden und beiseite legen. Den Tofu mit einem Reibeisen fein raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Mangoldstrünke und Pilze fein hacken und in einer Pfanne mit dem Knoblauch anschwitzen. Danach zum Tofu in die Schüssel geben und mit Eiern, Vollkornbrösel, Salz, Pfeffer und den Kräutern zu einer Füllung verarbeiten. Die Mangoldblätter in kochendem Wasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Nun die Blätter mit der Tofufüllung einrollen oder umschlagen und in eine ausgefettete, große Form geben. Wer keine so große Form besitzt, kann auch ein tieferes Backblech verwenden. Bei ca. 175°C etwa 20 min. ins Rohr geben. In der Zwischenzeit die Tomatensauce in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 10 min., also der Hälfte der Backzeit, die Tomatensauce in der Form zwischen dem gefüllten Mangold verteilen und die Spitzen mit etwas geriebenem Hartkäse bestreuen und fertig backen. Dieses Gericht passt hervorragend zu warmem Weißbrot und frischen Salaten.

Kohlrabi-Sesam-Schnitzel mit Gurkenjoghurt

Zutaten (für 4 Portionen): 2 Eier, 50 g Gewürzgurken, 1 Zwiebel, 1-2 EL Mayonnaise, 1 EL Zitronensaft, 50 g Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer, 1/2 TL Senf (mittelscharf), 2 Kohlrabi, 50 g Weizenvollkornmehl, 100 g Sesamsaat, 50 ml Rapsöl, 1 EL Petersilie.

Zubereitung: 1 Ei 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Die Gewürzgurken fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mayonnaise mit Zitronensaft und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Gurken, Zwiebel und Eiwürfel unterheben. Kohlrabi großzügig schälen und in 6 gleich dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen. Kohlrabischeiben herausnehmen, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliches Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann in dem verquirlten Ei und zuletzt in Sesam wenden. Den Sesam gut andrücken. Kohlrabischeiben portionsweise in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, evt. nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Kohlrabischnitzel mit Gurkenjoghurt anrichten und mit Petersilie bestreuen.
Dazu schmecken Bratkartoffeln.
Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.