

Gemüse der Woche: Süßkartoffeln / Radieschen / Brokkoli / Paprika

Süßkartoffel-Gnocchi

500 g Süßkartoffeln
150 g Kartoffelstärke
2 Eier
100 g Grieß
20 g Parmesan
1 Prise Muskatnuss
Salz

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen (ca. 15 min.). Die Kartoffeln abgießen, durch die Spätzlepresse drücken und mit der Stärke, etwas Muskatabrieb, dem Parmesan, dem Gries und dem Ei zu einem Teig kneten und mit Salz würzen. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Gnocchi abstechen. Anschließend in kochendem Salzwasser so lange garen, bis sie oben schwimmen. Die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen, etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Gnocchi kurz schwenken.

Gepickelte Radieschen als Brotbeilage

180 ml Weißweinessig
3 EL Honig, oder vegane Alternative
1 geh. TL Salz
1 EL Senfsamen
2 Bund Radieschen ca. 300 g (oder 5 rote Rettiche)
3 mittelgroße Zwiebeln
1 Handvoll Petersilie oder Dill, gehackt

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Essig mit 150 ml Wasser, Honig, Salz und Senfsaat aufkochen und dabei gut verrühren. Radieschen und Zwiebeln in den Sud geben und erneut aufkochen. Das Gemüse mit Kräutern nach Wahl in ein Glas nach Wahl geben und so viel Sud aufgießen, dass alles bedeckt ist. Anschließend sofort verschließen, für 2-3 Minuten auf den Kopf stellen und anschließend abkühlen lassen.

Süßkartoffel-Curry mit Möhren, Paprika und Brokkoli

2 Süßkartoffeln, ca. 600g
2 Möhren
1 rote Paprika
1 kleiner Brokkoli
1 Bd. Lauchzwiebeln
½ Glas Ananasstücke
½ l Orangensaft
400 ml Kokosmilch
2 TL Zitronensaft
1 EL Currypulver
Bratöl
Salz & Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen, in ½ × 2 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in Röllchen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1 × 2 cm große Stücke schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, den Stiel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Ihn kann man komplett mitessen!

Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin 1 Min. pfannenrühren. Das Currypulver einrühren und 1 Min. mitbraten. Mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen und bei kleiner Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Süßkartoffeln in den Wok oder in die Pfanne geben und 3 Min. köcheln lassen. Dann die Paprikastücke dazugeben und bei kleiner Hitze 6 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Ananas hinzufügen und 2 Min. mitgaren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dazu passt Basmatireis und Sesam.

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Kräuterquark und Salat

2 große Süßkartoffeln (à 500-600g)
Salz & Pfeffer
Rapskernöl
Chiliflocken nach Geschmack
250g Quark
1 Schale Kresse
gemischte frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin
¼ TL Zitronenabrieb
1 Kopfsalat
Apfelbalsamessig
Honig nach Geschmack

Die Süßkartoffeln längs halbieren, mit Öl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer, auf Wunsch auch Chiliflocken würzen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft für ca. 30-40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Quark mit allen kleingehackten Kräutern, der Kresse, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Den Salat putzen, waschen, kleinzupfen und z.B. ein Dressing aus Rapskernöl, Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer, nach Belieben Honig bereiten.

Asiatischer Rettich-Gurkensalat

1 Schlangengurke
1 großer roter Rettich oder 1 Bund Radieschen
2-3 EL Sesamöl nativ
1 EL Reisessig
1 TL Sojasauce
½ TL Zitronenabrieb
1 TL Erdnussmus
Nach Geschmack Chiliflocken
1 EL Sesamkörner
Ggf. Salz

Die Gurke halbieren, entkernen und grob raspeln. Rettich ebenfalls raspeln. Ein Dressing aus Sesamöl, Reisessig, Sojasauce, Zitronenabrieb, Erdnussmus und auf Wunsch Chiliflocken anrühren. Ggf. nachsalzen. Wenn das Erdnussmuss zu fest ist, zuerst mit einem EL heißem Wasser glattrühren. Gurke und Rettich damit marinieren und zum Schluss mit gerösteten Sesamsamen garnieren.