

Gemüse der Woche: Mirabelle / Möhren / Grünkohl / Gurke

Würziges Mirabellen-Chutney zu Käse, zum Grillen oder Verschenken

Für ca. 500g Chutney / 1 gr. oder 2 mittlere Einmachgläser

500 g Mirabellen

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

½ - 1 rote Chilischote (abhängig vom Schärfegrad)

2 EL Olivenöl

½ TL Zimt

½ TL Currypulver

½ TL Cumin

½ TL Salz

100 ml Weißweinessig

50 g brauner Zucker (Rohrohrzucker oder Voll-Rohrzucker Mascobado)

Mirabellen waschen, halbieren und entsteinen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Chilischote entkernen und fein hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten, bis sich die Ränder leicht braun kräuseln. Knoblauch, Chilischote und Gewürze dazugeben und 1 Minute mit anbraten.

Braunen Zucker dazugeben und mit Weißweinessig ablöschen. Halbierete Mirabellen unterrühren und die Mischung aufkochen.

Alles zusammen auf geringer Hitze eine halbe Stunde köcheln lassen, um die Flüssigkeit zu reduzieren. Hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Sobald die Mirabellen weich sind nach Belieben mit mehr Salz, Cumin und Currypulver abschmecken.

Noch heiß in ein sterilisiertes Einmachglas füllen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Lass das Chutney danach abkühlen und für einige Stunden im Kühlschrank ziehen. Das Chutney hält sich in einem gut sterilisierten Glas mindestens 3-4 Monate. Selbstgemachtes Chutney ist im Übrigen auch ein perfektes Geschenk für Freunde und Verwandte.

Mirabellenkuchen

500g Mirabellen

3 Eier

120g weiche Butter

150g Mehl

1 TL Backpulver

120ml Milch

60g Puderzucker

Eier trennen: Eigelb mit Butter und Puderzucker cremig schlagen, Mehl mit Backpulver und die Milch zügig unterrühren. (Statt Milch kann auch Eierlikör verwendet werden). Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Alles in eine gefettete Springform oder Silikonform geben. Mirabellen waschen und entsteinen und auf den Teig legen, leicht in den Teig drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen, ggf. abdecken. Stäbchenprobe machen.

Gedünstete Möhren mit Basilikum und Knoblauch

Ca. 400g Möhren

1-2 Knoblauchzehen

1 EL Butter

Salz & Pfeffer

1-2 TL Paprika edelsüß

1 große Hand frische Basilikumblätter

Möhren waschen und je nach Dicke in schräge Scheiben schneiden oder ganz dünne längs halbieren. Die Knoblauchzehe(n) schälen und halbieren. Die Butter erhitzen und die Möhren dazugeben. Bei niedriger Hitze mit den Knoblauchzehen bei geschlossenem Deckel ca. 10Min. dünsten. Zu Beginn mit Salz und Pfeffer würzen. Ganz Ende die grob gehackten frischen Basilikumblätter dazugeben. Passt gut zu Nudeln mit Basilikumpesto oder Spätzle / Schupfnudeln.

Grünkohl asiatisch als Beilage

750g Grünkohl

1 Knoblauchzehe

2 EL Sesamöl oder Rapsöl

2 EL Lupinensauce (Würzsauce wie Sojasauce)

1 Zwiebel

1 Ingwer (2 cm)

1 Chilischote rot/ Chiliflocken nach Geschmack

1/2 Zitrone

Pfeffer

Den Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen (evtl. faserige Teile entfernen). Zwiebel und Ingwer schälen. Die Zwiebel klein würfeln, die Knoblauchzehe und den Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Chili, Knoblauch- und Ingwerscheiben anbraten. Den Grünkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, dabei zwischendurch umrühren. Die Zitrone auspressen. Den Grünkohl mit der Sojasauce und dem Zitronensaft ablöschen und mit Pfeffer würzen.

Dazu passen z.B. Reis oder Kartoffelpüree und kurzgebratener Lachs oder der u.g. Möhren-„Lachs“.

Möhren-„Lachs“

3 Karotten

2 EL Rapsöl

2 TL Lupinensauce (Würzsauce wie Sojasauce)

0.5 TL (Rauch)salz/geräuchertes Paprikapulver

1 TL Ahornsirup/Zuckerrübensirup

1 EL Apfelessig

Schäle die Karotten und hoble sie längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen. Koche die Karotten für drei bis vier Minuten in ungesalzenem Wasser bissfest. Schrecke sie mit kaltem Wasser ab und lasse sie abtropfen. Verrühre die restlichen Zutaten für die Marinade. Vermische die Karotten gründlich mit der Marinade. Tipp: Besonders gut schmeckt der Karottenlachs, nachdem er ein bis zwei Tage im Kühlschrank durchziehen durfte.

Passt gut zum veganen Brunch auf Brot mit Frischkäse und Schnittlauch oder zu asiatischen Gerichten mit Basmati-Reis und Kokosmilch.

Griechischer Salat

1 Salatgurke

1 Paprikaschote

500 g Tomaten

1 rote Zwiebel

1 Pck. Feta

100 g schwarze Oliven

Dressing: 3 EL Weinessig, ½ TL Salz, 3 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer, 1 TL getr. Oregano

Alles Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem zerbröckelten Feta, den Oliven und dem Dressing mischen. Am besten über Nacht ziehen lassen.