

Gemüse der Woche: Birnen / Bohnen / Radicchio / Paprika / Champignons

Birnen, Bohnen und Speck (Dörrfleisch)

4 Zwiebeln
400g Dörrfleisch
1 Lorbeerblatt
500g grüne Bohnen
350g festkochende Kartoffeln
4-6 Birnen
6 Stiele Bohnenkraut, alternativ Rosmarin
1 TL Speisestärke
1 TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
Salz & Pfeffer
1 EL Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel) (nach Belieben mehr)
Senf (zum Servieren)

Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Dörrfleischscheiben mit Zwiebeln und Lorbeerblatt in einen großen Topf geben und mit etwa 1,5L kaltem Wasser auffüllen. Erhitzen und ab dann ca. eine halbe Stunde auskochen.

Grüne Bohnen putzen, eventuell einmal in der Mitte durchbrechen. Kartoffeln schälen und vierteln. Birnen längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Bohnenkrautblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Dörrfleisch aus der Brühe nehmen. Kartoffeln, Birnen, Bohnen, in ca. 1cm Stücke geschnittenes Dörrfleisch und abgezupfte Bohnenkrautstiele in einen großen Topf geben. Mit 1 bis 1,5 l heißer Speckbrühe auffüllen (alles soll knapp bedeckt sein), mit Pfeffer würzen und kurz aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze 20 - 25 Minuten garen. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren und den Eintopf damit leicht binden, damit er eine sämige Konsistenz bekommt. Die Zitronenschale und das Bohnenkraut in den Eintopf geben. Zum Schluss herzhaft mit Pfeffer, Salz und Bimendicksaft abschmecken. Nach Belieben mit einem Löffel Senf servieren.

Apfel-Birnen-Hirse mit Rosinen (Frühstück oder Nachtisch)

2 Äpfel, mit Schale, aber ohne Kerngehäuse gewürfelt
2 Birnen, mit Schale, aber ohne Kerngehäuse gewürfelt
2 EL Rosinen/Sultaninen
½ TL Zimt
Nach Belieben 1 Msp. gemahlener Kardamom
125g Hirse
250ml Pflanzendrink nach Wahl
1 Prise Salz
Nach Belieben 1 TL Agavendicksaft

Die Hirse zuerst gründlich mit heißem Wasser in einem feinen Sieb auswaschen. Danach in einen Topf geben und Pflanzendrink (Verhältnis 1:2), Salz, Gewürze und ggf. Süßungsmittel hinzufügen. Den Pflanzendrink im zugedeckten Topf zum Kochen bringen, die Hitze etwas herunterdrehen und die Hirse fünf Minuten lang köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse nun weitere 30 Minuten lang mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Gegen Ende (5Min. vorher) die Rosinen, Apfel- und Birnenstücke unterrühren und mit erwärmen lassen.

Birnenflammkuchen mit Weichkäse und Raddichio

Für den Teig (für 1 dünnen Flammkuchen = 1 Standard-Backblech für 2-3 Personen)
250g Mehl (z.B. Dinkel 630, anteilig kann Vollkornmehl verwendet werden – dann erhöht sich die Wassermenge leicht!)
1 gehäufter TL Salz
1 großzügiger EL Olivenöl
135 (bis 150) ml Wasser
Für den Belag:
1 Becher Crème fraîche
2-3 rote Zwiebeln in Ringe geschnitten
3 Birnen, geachtelt, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
Ca. ¼ „Sterntaler“ oder einen anderen Weißschimmel-Weichkäse nach Camembert-Art
1 kl. Radicchio (ca. 200g), in feine Streifen geschnitten und 10min. in lauwarmes Wasser gelegt
2 EL Apfelbalsamessig
1 TL Zucker
1 EL Butter
Salz & Pfeffer

Aus den Teigzutaten einen homogenen Teig kneten und ca. 30 Min. abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebelringe in der Butter sanft anbraten und ca. 8-10 Min. schmoren lassen. Mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen, salzen, kräftig pfeffern und beiseitestellen. Die Birnen vorbereiten, den Weichkäse in Scheiben schneiden. Nun den Teig dünn (2mm!) ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Birnenscheiben, Käsescheiben und Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Bei 200°C Umluft ca. 13-15 Min. backen. Anschließend die gut abgetropften Radicchiostreifen darauf verteilen und mit dem Balsamessig beträufeln.

Gulaschsuppe mit Paprika und Pilzen

2 große Zwiebeln
200g Champignons
je 1 Paprikaschote rot und gelb
400g Kartoffeln festkochend
500g Rinder-Gulasch
2 EL Bratöl
2 EL Tomatenmark
1 EL Mehl, gehäuft
1-2 EL klare Brühe, Instant
2 EL Tomatenketchup
Salz & Pfeffer
etwas Rosenpaprika (scharfes Paprikapulver)
1 EL ungarisches Gulaschgewürz (oder 1 EL Paprika edelsüß)
½ TL getr. Thymian

Zwiebel schälen, würfeln. Pilze und Paprika putzen, waschen und kleinschneiden. Gulasch etwas kleiner würfeln. Fleisch im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Dann Gemüse und zuletzt die Zwiebeln anbraten. Alles zusammen mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika (scharf) und Gulaschgewürz würzen. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit gut 1L Wasser ablöschen, aufkochen und die Brühe einrühren. Gut 2 Stunden köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2cm würfeln. Nach den 2 Stunden Kochzeit Ketchup einrühren, mit Tymian und den anderen Gewürzen nochmals abschmecken. Die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 35 min. köcheln lassen.