

Gemüse der Woche: Rucola / Bohnen / Wirsing / Spinat

„Dinkelino“ (Koch-Dinkel) als Salat mit Kräutern und Rucola

150g Dinkelino Koch-Dinkel

300ml Gemüsebrühe

*Ein Bund gemischte frische Kräuter; z.B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, Liebstöckel, Selleriegrün o.ä.
½ Gurke, halbiert, entkernt und fein gewürfelt*

Das Fruchtfleisch (Perlen) eines halben Granatapfels, ausgelöst (die andere Hälfte kann man auspresen oder so im Joghurt/Müsli essen)

100 ml Olivenöl

Saft und Schale einer halben Zitrone

Salz & Pfeffer

Den Kochdinkel mit der doppelten Menge an Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze 12-15 Min. kochen. Die Kräuter hacken und den Rucola waschen, ggf. die Blättchen in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Gurkenwürfel und die Granatapfelkerne in eine Schüssel geben. Dann kommen Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl dazu. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter, Rucola und schließlich den gekochten, etwas abgekühlten Dinkel unterheben und vermischen. Nochmals abschmecken und sofort lauwarm servieren.

Rucola-Pizza mit Schweineschinken und Cherrytomaten

1 Pck. Pizzateig (oder selbstgemachter nach einem bewährten Rezept)

1 kl. Dose Pizzatomaten mit Oregano

ca. 125g italienischen Hartkäse

200 g Cherrytomaten

2 Zehen Knoblauch

ca. 150 g Rucola

2 TL Olivenöl

100 g Schweineschinken geschnitten

Salz & Pfeffer

Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten und auf einem Blech ausrollen, mit ca. 1/2 Dose Pizzatomaten bestreichen und mit dem Käse bestreuen. Bei ca. 200 °C Ober-/Unterhitze im Ofen ca. 20 Min. fertig backen.

Inzwischen die Cocktailtomaten halbieren, in eine Schüssel geben und den Knoblauch dazu pressen. Rucola waschen und die dicken Stiele abschneiden, dann hinzufügen und alles vermischen. Gut 5 Min, bevor die Pizza fertig gebacken ist, das Öl zum Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pizza nach Ablauf der Zeit aus dem Ofen nehmen und portionsweise auf Tellern anrichten, dann den Schinken darauf verteilen und anschließend den Tomaten-Rucola-Salat darüber geben.

Bohnentopf

500 g grüne Bohnen

2 große Karotten

1 Zwiebel

Olivenöl

600 ml Gemüsebrühe

500 g Kartoffeln vorwiegend festkochend

3 El Vollkornmehl

2 -3 El Tomatenmark

Gewürze (Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Paprikapulver edelsüß)

Den Stielansatz der Bohnen abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden, die Zwiebel würfeln. Im heißen Öl die Zwiebel und anschließend die Karotten andünsten.

Nach 2 bis 3 min dann die Bohnen dazu. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles 15 min im geschlossenen Topf köcheln. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in kleinen Würfeln dazugeben und weitere 15 min köcheln lassen

bis das Gemüse gar ist). Kurz vor Ablauf der Zeit das Mehl mit 7 Eßlöffel Wasser verrühren und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und würzen.

Schnelle asiatische Nudelpfanne

½ kleiner Wirsing

2 große Möhren

ca. 2 EL Sojasauce

1 TL Reis- oder Apfelessig

Salz & Pfeffer

Bratöl

½ TL Chiliflocken

ca. 250g Spaghetti (oder andere Nudeln – gerne auch vom Vortag)

3 Eier

Spaghetti aufsetzen und bissfest garen, dann ablöschen und mit etwas Öl vermengen. Die Möhren längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Den Wirsing putzen, entstrunken und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Möhren und Wirsing scharf anbraten, mit Sojasauce und einem Schluck Wasser ablöschen, kurz köcheln. Die Nudeln dazugeben (wenn sie bereits gekocht waren, nur kurz mit erhitzen). Die Eier in einer Schüssel verquirlen und über die Nudelmischung geben, in der Pfanne stocken lassen, immer wieder umrühren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. nochmals mit etwas Sojasauce beträufeln.

Spinatknödel

1 fein gewürfelte Zwiebel

200g gekochter (kurz blanchiert) & feingehackter Spinat

2 El Butter

2 Eier

50ml Milch

30g Käsewürfel

1El Mehl

150g in Würfel geschn. Weißbrot

1 gepresste Knoblauchzehe

1Msp Muskat

Salz & Pfeffer

Zum Servieren: 30g frisch geriebener Parmesan und 70g gebräunte Butter

Zwiebel und Knoblauch in der Butter dünsten. Den Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles mit den Eiern im Mixer pürieren. Spinat, Milch, Käsewürfel, Mehl, Salz & Pfeffer zum Weißbrot geben und kräftig durchmischen. Ca 15 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen Knödel formen und in das kochende Wasser geben und sieden lassen. Mit Parmesan und Butter servieren oder mit Gorgonzolasoße.