

## ***Gemüse der Woche: Hokkaido / Endivie / Kohlrabi / Cherrytomaten***

### **Ofenkürbis mit Knusper-Kruste**

*2 kleine Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)*

*5 EL Olivenöl*

*50 g Parmesan, fein gerieben*

*2 Zehen Knoblauch*

*½ Bund Petersilie*

*1 Bio-Zitrone, Abrieb*

*1 EL getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano...)*

*20 g Semmelbrösel*

*½ TL Chiliflocken*

*Salz & Pfeffer*

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne und Fasern wegschneiden. Das Kürbisfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen. Die Kürbisstücke mit reichlich Olivenöl einpinseln.

Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken.

Die Zitrone waschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale abreiben. Alle Zutaten mit den fein gehackten Kräutern und den Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Mischung dann auf den Kürbisspalten verteilen und etwas andrücken.

Bei 190 Grad im Backofen solange backen bis die Parmesankruste goldbraun ist (ca. 20 Minuten). Das Kürbisfleisch ist anschließend butterweich.

Dazu passt ein herbstlicher Salat, z.B. aus Endivie mit Walnüssen.

### **Kürbis-Schokoladen-Cookies**

*230g Kürbispüree (aus ca. ½ Hokkaido)*

*210g Zucker*

*120ml neutrales Öl*

*1 Ei*

*260g Dinkelvollkornmehl*

*je 1 Msp. Backpulver, Zimtpulver und Vanillepulver*

*300g Zartbitter-Kuvertüre*

Den Kürbis würfeln, ca. 8-10 Min. weich kochen und fein pürieren, 230g Püree abwiegen und etwas abkühlen lassen. Püree mit Zucker, Öl und das Ei verrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Vanille vermischen, dann die flüssigen Zutaten hinzugeben, kurz verrühren. Die Kuvertüre hacken und unterrühren.

Etwa ein Esslöffel große Teigbällchen auf ein Backblech geben. Bei 175°C Ober-/Unterhitze ca. 10-15 Min. backen.

### **Endiviensalat mit Walnüssen**

*1 Endivie*

*1 Apfel und 1 kleine Birne*

*1 Orange*

*2 Esslöffel Walnüsse*

*3 Esslöffel Kräuteressig*

*1 Esslöffel Walnussöl*

*2 Esslöffel Traubenkernöl*

*1 Esslöffel Schlagsahne,*

*½ Teelöffel Senf*

*Salz & Pfeffer*

Endivie waschen, gut abtropfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Wer das Bittere nicht so mag, kann die geschnittene Endivie für ca. 10min in lauwarmem Wasser einlegen. Apfel und Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Orange schälen und ebenso in feine Scheiben schneiden. Walnüsse ein wenig zerkleinern.

Alle Zutaten für das Dressing mit dem Schneebesen verrühren. Salat auf Teller verteilen, Obst- und Nusstücke darüber streuen. Sauce über den Salat träufeln und sofort servieren.

### **Risotto mit Kohlrabi und Rucola**

*2 mittelgroße Kohlrabi*

*4 EL Butter*

*6-9 Tassen Gemüsebrühe*

*2 EL fein gewürfelte Zwiebeln*

*250 g Risottoreis*

*1 Tasse Weißwein*

*2 EL Parmesankäse, frisch gerieben*

*ca. 80-100 g Rucola*

*1 EL geschlagene Sahne*

Kohlrabi schälen, klein würfeln und in Butter andünsten. Eine Tasse Brühe zugießen, weiterdünsten, bis das Gemüse knapp gar ist. Zwiebeln in einem Esslöffel Butter glasig andünsten, Reis mit der Zwiebelbutter verrühren und mit Weißwein ablöschen. Brühe erhitzen, drei Tassen zum Reis gießen, bei mittlerer Hitze köcheln. Nach und nach die restliche Brühe heiß dazurühren. Wenn das Risotto gar ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Konsistenz sollte suppig sein, die Reiskörner müssen noch etwas Biss haben. Parmesan mit der restlichen Butter vermengen, Kohlrabi, in Streifen geschnittene Rauke und die Schlagsahne unterheben. In vorgewärmten Tellern anrichten.

### **Carpaccio vom Kohlrabi mit Cherrytomaten und gehobelten Parmesanspänen**

*1 Kohlrabi*

*20 g Parmesan*

*eine Hand voll Cherrytomaten*

*1 EL Balsamico*

*2 EL Rapsöl kalt gepresst*

*Saft einer ¼ Zitrone*

*Salz & Pfeffer*

*etw. frische Petersilie oder Basilikum*

Vom Kohlrabi das zarte Grün abschneiden und grob hacken. Kohlrabi dünn schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Tomaten halbieren. Rapsöl, Balsamico und Zitronensaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben auf flachen Teller rundum auflegen. In der Mitte die halbierten Tomaten aufsetzen, das Ganze mit Marinade beträufeln und das gehackte Grün darüber streuen; mit Petersilien- oder Basilikumblättern garnieren und mit Pfeffermühle nachwürzen. Parmesan grob darüber hobeln.

### **Gnocchi mit geschmolzenen Cherrytomaten und Hartkäse**

*1 Päckchen frische Gnocchi*

*ca. 250g Cherrytomaten*

*1 kleine rote Zwiebel*

*geriebenen Parmesan*

*Salz & Pfeffer*

*Olivenöl*

Die Cherrytomaten halbieren. In einer Pfanne im Olivenöl die klein gewürfelte Zwiebel sanft für einige Minuten anschwitzen. Die Gnocchi dazugeben und leicht anbraten. Anschließend die Tomaten dazugeben, pfeffern und salzen und ca. 2 Minuten weiterbraten, bis die Tomaten anfangen weich zu werden. Am Ende den Parmesan grob über die fertigen Nudeln reiben.