

Gemüse der Woche: Rosenkohl / Sellerie / Kartoffeln / Austernpilze

Rosenkohlpfanne mit Gnocchi

500 g Rosenkohl
4 EL Bratöl
150 ml Gemüsebrühe
400 g frische Gnocchi
1 EL Butter
50 g getrocknete Tomaten
2 Stiele Salbei
Salz & Pfeffer
100 g Parmesan

Rosenkohlröschen putzen und halbieren. In Öl bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundherum anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Kohl darin bissfest garen. Gnocchi und Butter zugeben und unter Wenden kurz anbraten. Tomaten und Salbeiblättchen in feinen Streifen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehobeltem Parmesan servieren.

Kartoffel-Rosenkohl-Gratin

400 g kleine Kartoffeln
Salz & Pfeffer
400 g Rosenkohl
2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen
20 g Butter
Muskat
1/8 l Milch
100 g geriebener Käse

Kartoffeln mit Salz garen, pellen und abkühlen lassen. Den geputzten Rosenkohl in kochendem Salzwasser 8 min. garen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Rosenkohl halbieren, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Butter andünsten, fein gehackten Knoblauch dazugeben, in eine große, flache, feuerfeste Form füllen. Rosenkohl und Kartoffeln abwechselnd in Reihen einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch darübergießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im heißen Backofen bei 200° etwa 15 – 20 min. überbacken.

Sellerie-Schnitzel mit Ofenkartoffeln

1 mittlere Sellerieknolle
Ca. 150g Paniermehl/ Semmelbrösel
Salz & Pfeffer
2 EL Mehl
Getrockneter, gemahlener Rosmarin oder Kräutersalz
1 kg Kartoffeln
Etwas Olivenöl
Kräuter und Gewürze nach Geschmack für die Kartoffelecken
Mayonnaise, Ketchup und/oder Senf

Man schneidet geschälten Knollensellerie in 2 cm dicke Scheiben und gart sie für 5-8 min in Salzwasser. Für die Panade 2 EL Mehl mit ca. 1 EL Wasser zu einer dickflüssigen Pampe anrühren.

Die Selleriescheiben abtropfen lassen, dann damit bestreichen und in einer Panade aus Semmelbröseln, Rosmarin und Salz wenden.

Schneller geht es, wenn die Scheiben nur max. 1 cm dick sind und roh paniert werden. Danach brauchen sie in der Pfanne etwas länger und man muss die Hitze vorsichtig dosieren, damit die Panade nicht verbrennt!

Dazu passen Ofenkartoffeln. Dafür Kartoffeln längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Mit Öl, Salz und Kräutern/Gewürzen nach Wahl mischen und auf einem Backblech für ca. 30 Min. bei 200°C Umluft knusprig backen – dabei gelegentlich wenden. Dazu passt ein knackiger Blattsalat.

Selleriesuppe mit Ingwer (für 6 Personen)

1 Stange Lauch in feine Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
Olivenöl
4 Möhren, grob gewürfelt
4 geschälte Kartoffeln, grob gewürfelt
1 Lorbeerblatt
1 große Sellerieknolle, geschält und in Würfel geschnitten
Muskat
Ingwergewürz (gemahlen)
gekörnte Gemüsebrühe (nach Geschmack)
1 Becher süße Sahne
Petersilie zum Garnieren

Lauch und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Olivenöl glasig dünsten. Das Lorbeerblatt dazugeben. Möhren-, Kartoffel- und Selleriewürfel zum Lauchgemüse geben. So viel Wasser angießen, dass das Gemüse bedeckt ist und bei geschlossenem Topf in ca. 15 bis 20 min. gar dünsten. 1 Prise Muskat, gekörnte Brühe nach Geschmack dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe pürieren. Die Sahne unterrühren und soviel gemahlene Ingwergewürz dazugeben, bis die Suppe einen zart pfeffrigen Geschmack hat. Mit Petersilie bestreut servieren.

Chinesische Gemüsepfanne mit Austernpilzen

1 große rote Zwiebel
250 g Möhren
100 g Austernpilze
100 g Sellerie
200g Kohlrabi oder roter Rettich
1,5 cm Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
3 EL Shoyu (Sojasauce)
1 TL Honig
2 EL Zitronensaft
Beilage: Basmati-Reis oder Thai-Reisnudeln

Zwiebel würfeln, Möhren und Austernpilze in schräge Scheiben, Sellerie und Kohlrabi/Rettich in dünne Streifen schneiden. Ingwerwurzel schälen und in kleine Stifte teilen, Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Zwiebelwürfel, Ingwer und Knoblauch etwa 2 Min anbraten. Das Gemüse und die Pilze nach und nach zugeben und unter Rühren 8 - 10 Min schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. Sojasauce, Honig, ca. 100ml Wasser und Zitronensaft zugeben und einmal aufkochen lassen. Zu Thai-Nudeln oder Reis servieren.