

Gemüse der Woche: Romanesco / Wirsing / Pastinake / Feldsalat

Bunte Reispfanne mit Romanesco

½ Tasse Reis pro 2 Portionen

Salz & Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

½ Romanesco Kohl

1 Hand voll Cherrytomaten

2 Möhren

1 rote Paprika

½ Glas Zuckermais und weiteres Gemüse nach Belieben

Kräuter und Gewürze nach Belieben

Gib den Reis mit Salz und der doppelten Menge Wasser in einen kleinen Topf. Lasse Alles einmal aufkochen, reduziere die Hitze auf die kleinste Stufe und lasse den Reis bei geschlossenem Deckel je nach Packungsanweisung gar ziehen.

Schäle den Knoblauch und die Zwiebel. Schneide beides in feine Würfel und brate diese im Olivenöl in einer Pfanne an. Wasche das Gemüse und zerteile es in mundgerechte Stücke, Scheiben etc. und gib sie in die Pfanne. Beim Romanesco kann man – wie beim Brokkoli und Blumenkohl auch – den geschälten Strunk mitessen! Bei Bedarf kannst du etwas Gemüsebrühe dazugeben, damit nichts anbrennt.

Würze alles mit Salz und Kräutern oder Gewürzen. Dafür kannst du zum Beispiel Chili, Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie oder Thymian nutzen. Füge den abgetropften Mais hinzu und lasse alles ca. 5-10 Minuten schmoren, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat. Serviere die Gemüsepfanne mit dem Reis oder vermische beides direkt.

Zitronen-Romanesco mit Couscous (und Hähnchenbrust)

40g Butter

1 Romanesco

1 TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)

1 El Zitronensaft

Salz (grob)

Muskat (frisch gerieben)

Ca. 60g Couscous pro Portion

1 Hähnchenbrustfilet

40 g Butter in einem Topf zerlassen und bei milder Hitze langsam bräunen lassen. 1 Romanesco putzen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 7-9 Min. garen, bis die Röschen bissfest sind, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale und 1 El Zitronensaft in die gebräunte Butter geben, mit etwas grobem Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Romanesco-Röschen untermischen. Mit Couscous servieren. Dazu passt ein gebratenes oder im Ofen gegartes Hähnchenbrustfilet.

Pastinakenbratlinge mit Rahmwirsing

60g Haferflocken

75g Nachtgerste/ Nackthafer oder Grünkern, mittelgrob geschrotet

3 Gemüsebrühe

150g Quark

200 g Pastinaken

60 g Hasel- oder Walnüsse, gemahlen oder gehackt

2 Eier

2 EL Petersilie, frisch gehackt

Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Bratöl zum Ausbacken

1 große Zwiebel, fein gewürfelt und in etwas Öl angebraten

1 Wirsing

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Becher Schmand

1 Prise Muskatnuss

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Umwenden rösten, bis sie zart duften. Die Gerste in 200ml Wasser rühren, Brühe dazugeben. Unter Rühren zu einem dicken Brei kochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle 10 Minuten ausquellen lassen. Den Quark und die Haferflocken untermischen. Die Pastinaken unter fließendem Wasser sauber bürsten, abschaben oder dünn schälen. Dann zusammen mit den Nüssen im Elektrohacker mittelfein zerkleinern (oder auf der Reibe raspeln). Diese Mischung zum Getreide geben. Die Eier und die Petersilie hinzufügen und alles gründlich mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann 2-3 Bratlinge pro Person formen und in etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Backzeit pro Seite etwa 7 Minuten. Den Wirsing vierteln, entstrunken, waschen und in feine Streifen schneiden. Ein Bund Lauchzwiebeln klein schneiden, in der Pfanne kurz anbraten, den Wirsing dazugeben. Wenn der Kohl gut angebraten und deutlich zusammengefallen ist, salzen und mit etwas Wasser ablöschen. Solange mit Deckel garen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Den Becher Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und nochmals kurz erhitzen.

Bandnudeln mit Wirsing-Käse-Sauce

1 kg Wirsing

2 Zwiebeln

500 g Bandnudeln

Salz & Pfeffer

30 g Butter

1/8 l Weißwein, z.B. Grau- oder Weißburgunder

200 g Schlagsahne

200 ml Gemüsebrühe

150 g Bacon (oder Räuchertofu, gewürfelt)

50 g ger. Parmesankäse

2-3 EL Stärke

Wirsing halbieren, die äußeren Blätter ablösen und dicke Blattrippen ausschneiden, in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln.

Zwiebeln in der heißen Butter andünsten. Wirsing zufügen, ca. 5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Sahne und Brühe angießen, ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Bandnudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Bacon, Dörrfleisch oder Räuchertofu in Streifen schneiden. Parmesankäse unter die Sauce rühren, Sauce binden. Mit den abgetropften Nudeln und den Speckwürfeln mischen. Abschmecken.

Feldsalat mit Roter Bete und karamellisierten Walnüssen

70-100g Feldsalat pro Person

1 Glas eingelegte Rote Bete

Eine Handvoll Walnusskerne

3-4 EL Zucker zum Karamellisieren

Walnussöl, Balsamico, Salz, Pfeffer für das Dressing

Den Feldsalat rüsten. Die Rote Bete abgießen, einen Teil des Sudes auffangen und mit Balsamico, Walnussöl, Salz und Pfeffer ein süß-saures Dressing herstellen. Die Walnusskerne grob hacken. Den Zucker in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Wasser und einer Prise Salz erhitzen, bis er schmilzt. Nicht rühren. Wenn er leicht Farbe annimmt (golden), die Walnüsse dazugeben, schnell mit einem feuerfesten Löffel umrühren, bis alle Nüsse von Karamell benetzt sind und sofort auf ein bereitgelegtes Backpapier zum Abkühlen geben. ACHTUNG – sehr heiß! Abkühlen lassen und ggf. wieder grob hacken, falls die Nüsse zusammenkleben.