

Endivie / Wirsing / Steckrüben / Paprika

Endivie zubereiten

Das besondere Merkmal der Endivie sind ihre Bitterstoffe. Besonders die in den unteren Blatteilen befindlichen Stoffe Lactucin und Lactucopikrin sind für den leicht bitteren Geschmack verantwortlich. Die glatte Endivie enthält davon etwas weniger als die krause.

Wer den bitteren Geschmack nicht so gerne mag, kann sie in feine Streifen schneiden und etwa 10 Minuten in lauwarmem Wasser einlegen. Ansonsten entfernst Du nach dem Waschen die dickeren Blattansätze. Die glatte Endivie schneidest du am besten in feine Streifen.

Honigdressing:

- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamico (dunkel oder hell)
- 2 TL Senf
- 2 TL flüssiger Honig

Frische Endivienblätter kann man auch mit süßen Geschmäckern kombinieren: Zuckerhaltige Obstsorten wie Äpfel, Birnen oder Orangen harmonieren wunderbar mit dem gesunden Salat. Deinen Endiviensalat kannst du auch toll mit erdigen Noten wie die von Walnüssen, Haselnüssen oder Kartoffeln verfeinern.

Geschmorter Wirsing mit gebratenen Schupfnudeln

20 g getrocknete Steinpilze (kann auch durch 150g Champignons ersetzt werden, diese dann in Scheiben geschnitten braten, salzen und pfeffern und dem Wirsing beimengen.)

- 750 g Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 1 kleiner Stängel Rosmarin
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 2 EL Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Butter oder Margarine
- 200 g Schupfnudeln

Die getrockneten Steinpilze mit Wasser bedecken und einweichen lassen. Den Wirsing waschen und putzen, die Blätter vom Strunk lösen. Dicke Blattrippen herausschneiden. Die Blätter in 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und jeweils fein hacken. Die Pilze abtropfen lassen, die Einweichflüssigkeit dabei auffangen und durch ein feines Sieb gießen. Die Pilze in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf 10 g Margarine erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze zugeben, kurz mit anbraten. Dann portionsweise den Wirsing zugeben, unterrühren und andünsten, bis er zusammenfällt. Zum Schluss Pilzflüssigkeit, Brühe, Petersilie, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat zum Wirsinggemüse geben und untermischen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. garen. Die Crème fraîche unter das Wirsinggemüse rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer beschichteten Pfanne 10 g Margarine oder Butter erhitzen und die Schupfnudeln hineingeben. Rosmarin und Pfeffer darüberstreuen und die Schupfnudeln unter häufigem Wenden goldbraun braten. Zum Wirsinggemüse servieren.

Steckrübencurry mit Putenbrust

- 750 g Steckrübe
- 500 g Putenbrust
- 1 EL Öl
- 2 TL Curry

3/8 Liter klare Instant – Hühnerbrühe

- 1 Stange Porree
- 1 mittelgroßer Apfel
- 100 g Sauerrahm
- 1 Eßl. Speisestärke
- Salz
- 120 g Reis

Die Steckrübe schälen, waschen und in Stifte schneiden. Putenfleisch würfeln, Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Steckrübenstifte zufügen, kurz anschmoren und mit Curry bestäuben. Mit Hühnersuppe ablöschen und 10-15 Min. kochen. Porree putzen, in Ringe schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. 2 Min. vor Ende der Garzeit alles zum Fleisch geben. Sauerrahm und Speisestärke verrühren, das Steckrübencurry damit binden. Nochmals aufkochen, mit Salz und Curry abschmecken. Dazu passt Reis.

Orientalische Steckrübe mit Datteln aus dem Ofen

- 1 Steckrübe (ca. 500g)
- 3-4 EL Raps- oder Olivenöl
- ca. 10 Datteln ohne Stein
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL grobes Meersalz
- 250g Naturjoghurt
- 1/3 Schlangengurke
- 1 Msp. Zitronenabrieb
- gepresster Knoblauch nach Geschmack
- Salz & Pfeffer

Die Steckrüben in ca. 3cm große, mundgerechte Stücke teilen. (Die Schale kann je nach Geschmack und Aussehen dranbleiben). Mit dem Öl und den Gewürzen + Salz in einer Schüssel vermengen und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 35-45min. weich garen (Messerprobe machen). Die Datteln halbieren oder in kleinere Stückchen schneiden. Die Kerne der Gurke entfernen, dann grob raspeln, mit dem Joghurt und Zitronenabrieb vermengen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Steckrübe aus dem Ofen mit den Datteln vermengen (dabei kann das entstandene „Würzöl“ mit gegessen werden) und dem Joghurt servieren. Dazu passt z.B. Couscous, Bulgur oder Hirse und ein Blattsalat aus Endivie.

Ofenkartoffeln „Potato Fix“ mit Paprikarahmsauce

- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten
- 750g Kartoffeln (vfk oder fk)
- 1 Packung „Würz Mix Potato Rosmarin Knoblauch“
- Olivenöl, Salz & Pfeffer
- ca. 100g Schlagsahne
- ½ Packung Fetakäse

Die Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit Schale längs in Schnitze schneiden. Mit 2 EL Öl und der Würzmischung in einer Schüssel gut vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die gewürzten Kartoffeln darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 20-30 Min. garen.

Die beiden Paprikaschoten waschen, abtrocknen, vom Stielansatz und Samenstegen befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Die Paprikaschoten hinzufügen, leicht salzen und etwa 10 Minuten garen. Die Dosentomaten in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit einem Schuss Sahne und etwas Salz abschmecken. Mit dem Feta garnieren.