

Zuckerhut / Petersilienwurzel / Rosmarin / Süßkartoffel

Der **Zuckerhut** hebt sich durch seine markante Form von den übrigen Blattzichoriensorten ab. Er schmeckt leicht bitter, etwa wie Endivie, ist aber sehr zart. Man bereitet daraus einen herrlichen Wintersalat und kann ihn auch bestens mit anderen Salatsorten mischen. Wer die Bitterstoffe nicht mag, legt ihn geschnitten für ca. 10 Min. in lauwarmes Wasser ein, was dann weggeschüttet wird.

Aufbewahren: in Zeitung oder ein feuchtes Küchentuch gewickelt bei 2 - 7 °C ein bis zwei Monate haltbar

Vorbereiten: angetrocknete Blätter entfernen, halbieren, waschen, gut abtropfen, fein schneiden

Zubereitung: als Salat; mit anderen nicht-bitteren Blattsalaten gemischt; mit Croutons und/oder Speckwürfeln; wie Chicoree halbiert, angebraten und mit Käse im Ofen gratiniert

Zuckerhutsalat mit Walnüssen

1 kleiner Zuckerhut

1 roter Apfel

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

Zuckerhut rüsten, waschen, gut abtropfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. 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.

Petersilienwurzel-Risotto

1 große rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500g Petersilienwurzeln

750 ml Gemüsefond (Glas)

2 EL Olivenöl

150g Risottoreis

4 Zweige Thymian oder ½ TL getrocknet

2 Lorbeerblätter

150 Milliliter Weißwein (trocken)

40 Gramm Parmesan

30 Gramm Butter (kalt)

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, Knoblauchzehen kurz andrücken, so dass sie aufbrechen. Petersilienwurzeln schälen, abspülen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Gemüsefond aufkochen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risotto-Reis und die Petersilienwurzeln zufügen und unter Rühren 2 Minuten mit andünsten. Thymianzweige abspülen und zusammen mit den Lorbeerblättern zufügen. Den Weißwein dazugießen und ohne Deckel einkochen lassen.

So viel von dem heißen Gemüsefond dazugießen, bis der Reis knapp damit bedeckt ist. Bei kleiner Hitze langsam einkochen lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Risotto etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, immer wieder etwas heißen Fond dazugießen, einkochen lassen und ab und zu umrühren.

Etwa 30 g Parmesan fein reiben und zusammen mit der kalten Butter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianzweige, Lorbeerblätter und Knoblauchzehen entfernen. Mit dem restlichen grob geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

Focaccia mit Rosmarin (ca. ½ Blech)

21 g Hefe, frische

250 g Weizenmehl, (Type 550)

7 EL Olivenöl, kalt gepresstes

1 TL Meersalz, grobes

7 Stiele Rosmarin, frisch, ersatzweise getrocknet

150 ml Wasser, lauwarm

½ TL Salz

Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken.

Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, das (feine) Salz, die Hälfte des Rosmarins, 2 EL Öl und die aufgelöste Hefe mit dem Knethaken des Handrührgerätes zum glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt im 50°C aufgeheizten Backofen (Ofen nach Erreichen der Temperatur ausschalten) ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einem Backpapier nochmals durchkneten und mit einem Nudelholz auf die Größe 20 - 30 cm ausrollen. Mit einem Kochlöffel Mulden in den Teig drücken, 15 Minuten ebenfalls abgedeckt gehen lassen.

Brot mit 3 EL Öl beträufeln mit 1 TL grobem Meersalz und dem Rest Rosmarin bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° C E-Herd Ober- Unterhitze, 200°C Umluft, Gas: Stufe 4, 15-20 Minuten backen.

Herausnehmen und sofort mit den restlichen 2 EL Öl beträufeln.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, schmeckt ganz frisch am besten.

Passt zu Gemüse-Eintöpfen, mediterranen Suppen wie Minestrone, zum Brunch, zum Grillen usw.

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Kräuterquark und Salat

2 große Süßkartoffeln (à 500-600g)

Salz, Pfeffer

Rapskernöl

Chiliflocken nach Geschmack

250g Quark

1 Schale Kresse

gemischte frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin

¼ TL Zitronenabrieb

1 Kopfsalat/ Batavia/ Eichblatt oder 150g Feldsalat

Apfelbalsamessig

Honig nach Geschmack

Die Süßkartoffeln längs halbieren, mit Öl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer, auf Wunsch auch Chiliflocken würzen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft für ca. 30-40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Quark mit allen kleingehackten Kräutern, der Kresse, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Den Salat putzen, waschen, kleinzupfen und z.B. ein Dressing aus Rapskernöl, Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer, nach Belieben Honig bereiten.