

Frisch und farbenfroh – Rezepte für die trüben Tage, vorwiegend vegetarisch

Gebratener Rosenkohl auf Kürbis-Hummus

Zutaten für 4 Portionen:

800g Butternusskürbis
2 Knoblauchzehen
8 Pimentkörner
Edelsüßes Paprikapulver
Salz
4EL Olivenöl
1 Granatapfel
700g Rosenkohl
120g Schalotten
1 Bio-Zitrone
1 Dose Kichererbsen (225g Abtropfgewicht)
4 EL helles Tahin
4 Stiele Basilikum
150g griechischer Joghurt
1-2 EL Ahornsirup
1EL Granatapfel

Zubereitung:

Für den Kürbis-Hummus Kürbis schälen, längs halbieren, die Kerne und das Weiche mit einem Löffel herauschaben. Kürbis in 3cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Pimentkörner mit Paprikapulver und 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen. Gewürze mit Knoblauch und 2 EL Öl in einer ofenfesten Form mit dem Kürbis mischen und im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

Für den gebratenen Rosenkohl Granatapfel halbieren und entkernen. Granatapfelkerne beiseitestellen. Schalotten pellen, längs vierteln oder halbieren. Rosenkohl putzen und, waschen und der Länge nach halbieren.

Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Rosenkohl und Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 12-15- Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

Inzwischen Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale am besten mit einem Zestenreißer in kurze Streifen abziehen. 5EL Zitronensaft auspressen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Kichererbsen, Kürbis, Tahin und 2-3 EL Zitronensaft mit dem Schneidstab fein pürieren und abschmecken. Im ausgeschalteten Backofen warm stellen, bis der Rosenkohl fertig gebraten ist. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit dem Joghurt verrühren.

Schalotten und Rosenkohl mit Salz würzen und mit Ahorn- und Granatapfelsirup beträufeln. Zitronenschale und restlichen Zitronensaft untermischen. Granatapfelkerne unterheben. Auf dem Kürbis-Hummus anrichten und mit dem Joghurt servieren.

Mangold- Bohnen-Eintopf mit Pistazien-Pistou

Zutaten für 4 Portionen:

Pistazien- Pistou

60g Pistazien geröstet und gesalzen in der Schale

1 Bio- Zitrone

6 Stiele glatte Petersilie

6 Stiele Basilikum

6 EL Pistazienöl

Mangold- Bohnen- Eintopf

1 große Stange Lauch

450g Mangold

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

3 EL Olivenöl

100ml Weißwein

2 TL Gemüsebrühe-Pulver

1 Dose weiße Bohnen (250g Abtropfgewicht)

4 Strauchtomaten

Salz, Pfeffer

Einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Für das Pistazien-Pistou Pistazien aus der Schale lösen. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. 3 Streifen Zitronenschale mit einem Sparschäler dünn, ohne die weiße Innenhaut, abschälen und grob schneiden. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit den Pistazienkernen im Blitzhacker fein zerkleinern. Pistazienöl mit einem Löffel unterrühren. Pistazien-Pistou abgedeckt beiseitestellen.

Für den Mangold- Bohnen-Eintopf Lauch putzen, der Länge nach halbieren und sorgfältig waschen. Das Weiße und Hellgrüne in fingerbreite Stücke schneiden. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Stiele quer in 1cm breite Stücke schneiden, Blätter der Länge nach vierteln und quer in 2cm breite Stücke schneiden. Blätter und Stiele getrennt voneinander beiseitestellen.

Knoblauch fein hacken, Rosmarin von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Mangoldstiele, Knoblauch und Rosmarin darin unter Rühren 3

Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

Lauch, Lorbeerblätter, Gemüsebrühe-Pulver und 1,2l kochend heißes Wasser zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Tomaten putzen, die Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser ziehen lassen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in 1cm große Würfel schneiden.

Mangoldblätter in den Eintopf geben, untermischen und 5 Minuten zugedeckt mitkochen. Bohnen und Tomatenwürfel im Eintopf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mangold-Bohnen-Eintopf mit Pistou anrichten und servieren.

Lauch- Spinat-Pfanne mit Feta und Ei

Zutaten für 2 Portionen:

1 Stange Lauch
400g Blattspinat
40g Salzzitrone
½ TL Kreuzkümmelsaat
3 EL Olivenöl
20g Butter
1 Würfel Gemüsebrühe (für 500ml)
10 Stiele Koriandergrün
6 Eier
100g Feta
2 TL Zatar (arabische Gewürzmischung)

Zubereitung:

Lauch der Länge nach halbieren und sorgfältig waschen. Das Weiße und Hellgrüne in 1cm breite Stücke schneiden. Spinatblätter von den Stielen trennen, waschen und trocken-schleudern. Salzzitronen in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Kreuzkümmelsaat in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet. 1 EL ÖL, Butter und Lauch zugeben, und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Brühwürfel zerbröseln und mit den Spinatblättern zugeben. Den Spinat unter Rühren in sich zusammenfallen lassen. Salzzitronen untermischen.

Korianderblätter von den Stielen zupfen und über den Spinat streuen. Mit einem großen Löffel 6 Mulden in das Gemüse drücken. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Zerkrümelten Feta zwischen den Eiern verteilen und die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten stocken lassen.

Inzwischen Zatar und restliches Olivenöl verrühren und über die Eier träufeln. In der Pfanne servieren, dazu passt geröstetes Fladenbrot.

Salzzitronen:

6 Biozitronen dünnchalig
Grobes Meersalz
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Zitronen unter kaltem Wasser gründlich abbürsten, in eine Schale legen, mit kaltem Wasser bedecken und drei Tage einweichen lassen.

Zitronen abtropfen lassen, mit einem spitzen Messer senkrecht vierteln, aber nicht ganz durchschneiden. Die Einschnitte etwas auseinanderziehen und mit grobem Salz füllen.

Die gesalzenen Zitronen aufrecht in ein Glas mit Schraubdeckel setzen, damit möglichst kein Salz aus dem Inneren herausfällt. Mit einem Esslöffel groben Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Das Glas mit kochendem Wasser auffüllen und verschließen. Nach etwa 3 Wochen sind die Zitronen gebrauchsfertig. Der entstandene Saft kann an Stelle von Essig für Salate verwendet werden. Die Salzzitronen halten sich im Kühlschrank mehrere Monate.

Kartoffel-Rote-Bete- Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

500g festkochende Kartoffeln
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel
200g Rote Bete (gegart)
100g Feta
60g Rauke
½ TL getr. Oregano
½ TL Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und 1cm groß würfeln. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 15-18 Minuten goldbraun anbraten.

Zwiebel fein würfeln. Rote Bete trocken tupfen und 1cm groß würfeln. Feta grob zerkrümeln. Rauke putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerpfeifen.

Zwiebeln, Oregano und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete-Würfel und 1 EL ÖL untermischen, mit Feta bestreuen und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Mit Rauke bestreut servieren.

Zitronen- Sauerrahm- Mousse

Zutaten für 6 Portionen:

Mousse

4 Blätter weiße Gelatine
2 Bio-Zitronen
400g stichfeste saure Sahne
80g Puderzucker
250ml Schlagsahne

Sauce und Zitronenstreifen

300g tiefgekühlte Erdbeeren
50g Zucker
2 EL Zitronensaft
40g Puderzucker

Zubereitung:

Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Zitronen waschen, von einer Zitrone die Schale dünn abreiben, von der zweiten Zitrone die Schale dünn abschälen, längs in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. 5EL Zitronensaft auspressen. Saure Sahne, Puderzucker und abgeriebene Zitronenschale mit einem Schneebesen gut verrühren. Zitronensaft erwärmen, Gelatine leicht ausdrücken, im Zitronensaft bei milder Hitze auflösen. Etwas Sauerrahmcreme mit der Gelatine verrühren und diese Masse unter ständigem Rühren zur übrigen Sauerrahmcreme gießen. Creme kalt stellen.

Sobald die Creme fest zu werden beginnt, Sahne steif schlagen. Zunächst 1/3 der Sahne unter die Creme rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Creme in eine Schüssel füllen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Inzwischen für die Sauce die Erdbeeren bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Für die glasierten Zitronenstreifen Zucker und 150ml Wasser aufkochen, die in Streifen geschnittene Zitronenschale zugeben und offen bei mittlerer Hitze 7-8 Minuten sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die aufgetauten Erdbeeren mit Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. Aus der Mousse mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen, mit der Erdbeersauce auf Tellern anrichten. Mit den Zitronenstreifen in Sirup garnieren. Übrige Sauce extra reichen.

Alle Rezepte aus der Zeitschrift ESSEN & TRINKEN