



Wirsing aus der Speedykiste

## Wirsing-Nudeln vom Blech

### Zutaten:

1 Wirsing  
2 l Gemüsebrühe  
500 g breite Bandnudeln  
2 EL Rapsöl für das Blech  
100 g weiche Butter  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
100 g Semmelbrösel  
150 g Crème fraîche  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Petersilie, Tk

### Zubereitung:

Den Wirsing vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen, den Rest in etwa 1 cm schmale Streifen schneiden. Waschen und abtropfen lassen. Währenddessen die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Die Bandnudeln in der kochenden Brühe etwa 5 Min. garen. Die Wirsingstreifen dazugeben und alles weitere 5-10 Min. köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Ein großes Blech mit Öl bestreichen. Die weiche Butter mit einer Gabel cremig rühren, leicht salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver würzen. Die Semmelbrösel einstreuen, mit der Butter zu Bröseln kneten. Die Nudeln und den Wirsing abgießen, gut abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Etwa ½ l davon wieder in den Topf geben. Die Wirsing-Nudeln auf dem Blech verteilen. Vorsichtig salzen, pfeffern, mit Paprikabröseln bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad etwa 15 Min. backen. Inzwischen die Brühe im Topf aufkochen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Als Sauce zu den Wirsing-Nudeln servieren (oder während des Garens ab und darüber träufeln). Mit Petersilie bestreut servieren.

entnommen aus: Die echte Jeden-Tag Küche, GU Verlag

Kohlrabi aus der Rohkostkiste

## Kartoffel-Kohlrabi-Torte

### Zutaten:

20 g getrocknete Pilze  
600 g Kartoffeln  
4 Kohlrabi  
Meersalz  
3 Zwiebeln  
20 g Butter  
Pfeffer  
3 Eier  
150 ml Sahne  
Butter und Semmelbrösel für die Form  
100 g Parmesan

### Zubereitung:

Die Pilze in 250 ml heißem Wasser 15 Min. einweichen. Pilze ausdrücken, Einweichwasser auffangen, Pilze nochmals in kaltem Wasser waschen und gut ausdrücken. Pilzwasser durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Abkühlen lassen, Pilze grob hacken. Kartoffeln schälen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi in kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen (Kartoffelscheiben 2 Min. mit blanchieren). Dann abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit den Pilzen darin bei starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Eier, Sahne und Pilzfond verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen und dünn mit Semmelbrösel ausstreuen. Jeweils eine Lage Kartoffeln, Parmesan, Kohlrabi und Pilze in die Form schichten. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Kartoffeln und Parmesan abschließen. Die Eier-Pilz-Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 °C (Gas 1-2, Umluft 150 °C) in 50-60 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, 5 Min ruhen lassen und in Tortenstücke schneiden.

Originalrezept entnommen aus: essen & trinken April 2006

Batavia aus der Speedy-, Regional-, Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

## Fruchtiger Batavia-Avocado-Teller

### Zutaten:

1 Bataviasalat  
1 Orange  
1 Zwiebel  
2-3 EL Balsamico bianco  
1 EL Ahornsirup  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Rosenpaprika  
3-4 EL Rapsöl  
1 Avocado  
½ TL gemahlene Kardamom  
½ TL Vanillemark  
Außerdem:  
Hagelzucker zum Bestreuen  
1 Eigelb + 1 EL Milch

### Zubereitung:

Bataviasalat putzen, waschen, trocknen und mundgerecht zupfen. Orange schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Zwiebel halbieren und fein schneiden.

Aus Balsamico, Orangensaft, Ahornsirup, den Gewürzen und dem Öl eine Vinaigrette rühren. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln. Salat mit Orangen, Zwiebel und Avocado anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche