

Rezepte

KW 01
2023

Süßkartoffel aus der Speedy- Gemüsekiste, sowie dem Vollsortiment

Überbackene Süßkartoffel mit Salat

Zutaten für 2 Portionen:

1 Süßkartoffel (etwa 300 g)
4 TL Olivenöl
200 g Lauch (in 1 cm dicke Ringe)
1 Knoblauchzehe
Cayennepfeffer
Salz
½ TL Instant Gemüsebrühe
1 EL Apfelessig
½ Radicchio (120 g; in Streifen)
1 Mini Römersalat (in Streifen)
20 g Walnüsse (gehackt)
60 g Edelpilzkäse (50 % Fett)

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Den Backofen auf 200 °C, Umluft 180 °C, Gas Stufe 4 vorheizen.

Süßkartoffel abspülen, trocken tupfen und mit einer Gabel rundum mehrfach einstechen. Mit 1 TL Öl einreiben und in einer ofenfesten Form in der Ofenmitte 45-55 Minuten backen, dabei einmal wenden.

Inzwischen den Lauch in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten, Knoblauch abziehen, dazu pressen und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten mitbraten. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Beiseite stellen.

Brühepulver in 1 EL kochend heißem Wasser auflösen, mit Essig und 2 TL Öl verrühren. Mit Radicchio und Römersalat mischen. Die Walnusskerne unterheben. Den Backofengrill vorheizen.

Süßkartoffel vorsichtig längs halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Porree darauf verteilen, Käse darüber krümeln. In der Ofenmitte übergrillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Mit dem Salat anrichten.

Originalrezept entnommen aus: "brigitte.de"

Rosenkohl aus der Regionalkiste

Rosenkohl mit Kartoffelkruste

Zutaten:

1 kg Rosenkohl
1 Zwiebel
1-2 TL Gemüsebrühe (Instant)
750 g Kartoffeln
100 g Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
Nussblättchen
Majoran
etwas Öl

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Rosenkohl putzen, waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Kohl zufügen und kurz mitdünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 10 Minuten garen

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Rosenkohl samt Brühe in eine ofenfeste Form füllen. Geraspelte Kartoffeln darüber verteilen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gleichmäßig über den Kohl gießen

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Herausnehmen und nach Belieben mit Nussblättchen und Majoran garnieren

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"

Zarter Hefezopf

Zutaten:

250 ml Milch
375 g Weizenmehl
60 g Zucker
½ Würfel frische Hefe (ca. 21 g)
50 g weiche Butter (Zimmertemperatur)
1 Prise Salz
1 Ei (Gr. M)
etwas Milch zum Bestreichen
etwas Hagelzucker zum Bestreuen
etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Zubereitung:

Milch erwärmen bis sie lauwarm ist. Mehl in eine Schüssel sieben. Eine Mulde darin bilden und die Hefe in die Mulde bröseln. 3 EL von der lauwarmen Milch mit 1 Prise Zucker vermischen und über die Hefe in der Mulde gießen. Mit einem Löffel die Hefe-Milchmischung etwas vermischen (noch nicht das Mehl einkneten). Die Schüssel mit einem Geschirrhandtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Ei, restliche Milch, restlichen Zucker und Salz in die Schüssel geben und zusammen mit der Hefemischung und dem Mehl 3 Min. auf niedriger Stufe, dann ca. 5 Min. auf hoher Stufe mit den Knethaken des Rührgeräts verketnen. Butter in Stücken nach und nach unterkneten. Damit der Teig später gut aufgeht, sollte der Teig mindestens 5 Min. kräftig geknetet werden. Sonst kann der Teig später zusammenfallen oder klebrig sein! Schüssel mit dem Teig nochmals mit einem Geschirrhandtuch abdecken und weitere 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in drei Teile teilen. Die Teigstücke jeweils zu einer langen Wurst mit 40 cm Länge rollen. Teigstränge zu einem Zopf flechten. Die Enden miteinander verdrehen und unter den Zopf legen, damit sie einen schönen Abschluss bilden. Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Geschirrhandtuch abdecken. Nochmals 45 Min. gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Zopf mit etwas Milch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen und schließlich im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten leicht bräunlich backen. Vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Der Zopf kann auch wunderbar eingefroren werden.

Originalrezept entnommen aus: "einfachbacken.de"