

Kohlrabi aus der Speedy-, Gemüse- und der Rohkostkiste

Kohlrabi-Quiche mit Senfsauce

Zutaten:

250 g Mehl
170 g kalte Butter
Meersalz
2 Eier
1 Kohlrabi
Muskatnuss
100 ml Sahne
50 g Crème fraîche
3 Eigelb
Pfeffer
2 EL Petersilie, TK
Mehl zum Bearbeiten
30 g Sonnenblumenkerne
1 TL süßer Senf
1 TL scharfer Senf
2 EL Zitronensaft
100 ml Rapsöl
2 EL Dill, TK (feingehackt)

Zubereitung:

Mehl sieben, mit 120 g Butterwürfel, Salz, 1 Ei, und 1-2 EL Wasser mit Knethaken zügig verkneten. In Folie gewickelt mind. 1 Std. kalt stellen. Kohlrabi putzen, achtern, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 300 ml Wasser, 50 g Butter, Salz, Muskat zugedeckt 6-8 Min. weich kochen. Abgießen, 100 ml Kohlrabiwasser auffangen. Kohlrabi gut abtropfen und abkühlen lassen. Kohlrabiwasser mit Sahne, Crème fraîche, restlichem Ei, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie mit dem Stabmixer gut durchmischen. Boden einer Tarteform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (28 cm Ø) ausrollen. Form damit auslegen, gut andrücken, überstehenden Rand nur leicht abschneiden. Boden mehrmals einstechen, 30 Min. kalt stellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, mit den Kohlrabi in der Form verteilen. Eier-Sahne angießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 45 Min. backen. Senfsorten mit Zitronensaft und Öl mit dem Stabmixer gut durchmischen. Dill unterrühren und zur Quiche servieren.

Originalrezept entnommen aus: "essen & trinken, Juli 2004"

Mangold aus dem Vollsortiment

Mangoldsoufflé

"dazu schmecken Röstkartoffeln"

Zutaten:

ca. 500 g Mangold
Kräutersalz
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
50 g Greizer
5 Eier
90 g Butter
30 g Mehl
1/4 l Milch
40 ml Sahne
Pfeffer, Muskatnuss
1-2 EL Paniermehl

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Garzeit)

Mangold waschen und die Stiele entfernen (Stiele beiseite legen). Die Blätter sehr fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Käse reiben. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifen Schnee schlagen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 60 g Butter in einem Topf zerlassen und darin das Mehl anschwitzen. Mit der Milch und der Sahne verrühren und etwa 10 Min. köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In 20 g Butter die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Mangold zu den Zwiebeln geben. 2-3 Min. mit andünsten und danach etwas abkühlen lassen. Eine Souffléform (1 l Inhalt) mit der restlichen Butter einfetten und mit Paniermehl austreten. Das Eigelb in die Soße rühren und den Mangold sowie die Petersilie damit vermischen. Den Käse und die Hälfte des geschlagenen Eiweißes unterrühren. Das restliche Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen 40-50 Min. garen. Währenddessen die Backofentür nicht öffnen. Tipp: Die Mangoldstiele kann man in ca. 2 cm große Stücke geschnitten gemeinsam mit dem Spitzkohl Gemüse garen.

Originalrezept entnommen aus: "Alfredissimo „Aus dem Ofen“ Moewig Verlag"

Adventsparfait

"zu Kaffee oder als Dessert servieren"

Zutaten:

3 Eier
3 Eigelb
200 g Rohrohrzucker
je 50 g Mandeln, Zitronat, Orangeat, Rosinen
Lebkuchengewürze je nach Geschmack
0,75 l geschlagene Sahne

Zubereitung:

Die Eier, die Eigelbe und den Zucker im heißen Wasserbad warm (ca. 60-65°C) aufschlagen.

Dann herausnehmen und kalt schlagen. Mandeln, Zitronat, Orangeat und Rosinen dazugeben. Mit Lebkuchengewürz abschmecken. Nun vorsichtig die geschlagene Sahne unterheben. Eine Kastenform mit Backpapier ausschlagen und die Parfait-Masse einfüllen. Mindestens 12 Stunden im Tiefkühlgerät einfrieren. Das Parfait vor dem Servieren kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann stürzen und mit Kakao und Puderzucker bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: "bioladen-Rezeptarchiv"