KW 24
2021

Rezepte

Möhren aus der Speedy- Gemüse-, Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

Asiatisches Möhrengemüse

Zutaten:

ca. 400 g Möhren
150 g Kaiserschoten
2 EL Sesamöl

Für die Sauce:
1 EL Butter
2 TL Mehl
100 ml Wasser
300 ml Milch
1 TL Kurkuma
2 TL Sesamsamen
Kräutersalz

Zubereitung:

Die Möhren schälen und längs in hauchdünne Streifen schneiden (geht auch mit etwas Druck mit einem Schälmesser), Reste klein würfeln. Die Kaiserschoten waschen. Das Gemüse in dem Sesamöl andünsten. Für die Sauce die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Mehl darin anschwitzen, das Wasser und die Milch angießen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze zu einer dickflüssigen Sauce einköcheln lassen. Mit den angegebenen Zutaten würzen. Das gedünstete Gemüse in die Sauce geben. Nach Belieben abschmecken.

Originalrezept entnommen aus: "M. Buser u.a., Schweizer Rüebli Kochbuch"

Kohlrabi aus der Speedy-, Gemüse-, Regionalkiste

Kohlrabipfannkuchen mit Kressedipp

Zutaten:

400 g Mehl
750 ml Milch
4 Eier
Meersalz
Pfeffer
2-3 Kohlrabi
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
250 g saure Sahne
250 g Joghurt
2 TL scharfer Senf
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 Beet Kresse
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung:
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.
Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und die Kresse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohlrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Kohlrabipfannkuchen mit dem Kräuterdipp servieren.

Originalrezept entnommen aus: der Greenbag-Küche

Nektarinen-Crumble

Zutaten:

180 g Mehl
70 g Butter in Stücken
1 Ei
30 g Zucker
3 TL Vanillezucker
500 g Nektarinen

Zubereitung:

Die Nektarinen waschen, entsteinen und in kleine Spalten schneiden (Endgewicht 500g ohne Steine) und in eine Auflaufform legen.

Für die Streusel: Alle Zutaten mit dem Handmixer bröselig rühren.

Die Streusel über die Nektarinenspalten geben und bei 180°C Umluft 20-25 min goldbraun backen. Am Besten lauwarm genießen. Dazu passt eine Kugel Vanilleeis oder Vanillesoße.

Originalrezept entnommen aus: „kochbar.de“