KW 11
2022

Rezepte

Spitzkohl aus der Speedy-, Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

Spitzkohl-Slaw mit Äpfeln und Datteln

Zutaten:

800 g Spitzkohl
2 Möhren
2 EL heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
1 Limette
2 EL flüssiger Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse
75 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
8 frische oder getrocknete Datteln
5 Stiele Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1 rotschaliger Apfel

Zubereitung:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in dünnen Streifen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und grob reiben. Beides mit Essig und 1 TL Salz mischen.
Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen. Mit Honig und Frischkäse verrühren, unter den Spitzkohl-Möhren-Mix mischen. Oder: alles im -Tarik-Style zum Kohl geben und direkt unterkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Datteln halbieren, entsteinen und klein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Datteln, Kräuter sowie Apfel zum Spitzkohl-Möhren-Mix geben und alles gut mischen. Nochmals abschmecken. Mit Nüssen bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: "LECKER 4/2019"

Kohlrabi aus der Gemüse- und Rohkoskiste sowie dem Vollsortiment

Kohlrabisuppe vegan

„gut vorzubereiten"

Zutaten:

2 mittelgroße Kohlrabi
600 g Kartoffeln mehligkochend
2 Schalotten
2 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Kürbiskerne
200 ml Haferdrink (ersatzweise: Sojadrink)
2 TL Zitronensaft
Muskatnuss
gemahlener, weißer Pfeffer
Salz
1 Bd.Dill (kleiner Bund)

Zubereitung:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Kohlrabi putzen, schälen. Eine der Knollen halbieren, eine Hälfte grob raspeln. Raspel beiseite stellen. Übrigen Kohlrabi grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, ebenfalls grob würfeln. Schalotten abziehen, würfeln.
Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel hinzufügen, kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse in der Brühe bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen.
In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten.
Haferdrink zur Suppe geben, alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und ein wenig Jodsalz mit Fluorid abschmecken. Dill abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Dill mit den Kohlrabiraspeln und Kürbiskernen mischen, als Einlage auf der heißen Suppe anrichten, servieren.

Originalrezept entnommen aus: "eatbetter.de"

Ananascreme

Zutaten:

1 Ananas
8 EL brauner Zucker
1 TL Ingwer, gemahlen
1 Limette
250 g Mascarpone
220 g Rahmjoghurt
80 g Zucker
4 Soufflé-Förmchen (ofenfest)

Zubereitung:

Die frische Ananas schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Soufflé-Förmchen bis zur Hälfte mit der Ananas füllen. Die Limette heiß abspülen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die cremige Mascarpone mit dem frischen Joghurt in eine Schüssel geben, und zusammen mit dem Ingwer, Zucker, Limettensaft und der -schale gut verrühren. Die Creme in die Förmchen über die Ananasstücke geben und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen für mindestens 90 Minuten.

Nach der Kühlzeit jeweils 2 EL Zucker gleichmäßig über die Creme streuen und die Förmchen auf die oberste Backofenschiene legen. Die Ananascreme bei 200° C für ca. 2 Minuten backen bis die oberste Schicht zur Karamellkruste wird. Die Creme anschließend bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Originalrezept entnommen aus: "gutekueche.ch"