

Blumenkohl aus der Speedy-, Gemüsebox sowie dem Vollsortiment

Blumenkohlcurry

„dazu schmeckt Basmatireis“

Zutaten:

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver „englisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Originalrezept aus: „Curry“ von Witzigmann, GU Verlag

Lauch aus der Regional-, Rohkostbox sowie dem Vollsortiment

Schnelle Käsekartoffeln mit Sahne-Lauch

„deftiges Mittagsgemüse für Kartoffelfans“

Zutaten:

Salz
1 kg festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Stangen Lauch (ca. 700 g)
2 EL Butter
150 ml Weißwein (ersatzweise Wasser)
100 g Sahne
200 g geriebener Emmentaler
frisch geriebene Muskatnuss
Pfeffer

Zubereitung:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Lauch dazugeben, Wein angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Die Sahne zum Lauch geben und im offenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Die Kartoffeln abgießen, im heißen Topf mit dem Käse vermischen und den Käse zugedeckt ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Sahne-Lauch mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den Käsekartoffeln servieren.

Originalrezept entnommen aus: kuechengoetter.de

Winterliches Parfait

„Rezept aus: bioladen-Rezeptarchiv“

Zutaten:

2 Eigelbe (M)
2 Eier (M)
50 g Mandeln
20 g Walnüsse
40 g Haselnüsse
50 g Rosinen
40g Agavendicksaft
1/2 Orange, abgeriebene Schale
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale
1/2 TL Zimt
400 ml Sahne
1 1/2 TL Speisestärke
0,4 l Glühpunsch
4 Honigwaffeln z. B. von De Rit

Zubereitung:

Eier und Eigelbe in eine Metallschale geben und im heißen Wasserbad kräftig mit einem Schneebesen schlagen, bis eine gut schaumige Masse entsteht. Die Ei-Farbe wird dabei heller. Dann vom Wasserbad nehmen und mit einem Mixer nochmals ca. 5 Min. schaumig schlagen. Die Mandeln und Nüsse grob hacken. Mit den anderen Zutaten bis auf die Sahne unterrühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in Tassen einfüllen und ca. 12 Std. einfrieren. 15-30 Min vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. Den Holunderglühpunsch in einem Topf erwärmen. Die Speisestärke mit wenig Wasser auflösen und in den kochenden Glühpunsch rühren. Kurz aufkochen lassen. Mit Folie abdecken, damit keine Haut entsteht. Noch warm zum Parfait reichen. Zum Stürzen des Parfaits mit einem Messer am Tassenrand vorsichtig entlanggehen. Die Tasse mit warmen Wasser abspülen, so dass das Parfait leicht anschmilzt. Dann aus der Tasse direkt auf die Dessertteller stürzen. Die Honigwaffeln in Ecken schneiden und das Parfait damit garnieren. Etwas Glühpunschsaucen an das Parfait gießen und sofort servieren.