

Kochstudio 16.02.2017

„Neue Rezepte für alte Wintergemüsesorten“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Grünkohl-Chips

Rote Beete-Cremesuppe mit Creme Fraiche

Ofengemüse mit Chili-Joghurt, Koriander und gerösteten Erdnüssen

Steckrüben-Kartoffelpüree

Schwarzwurzel-Quiche mit Schinken

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Grünkohl-Chips

- 1 Grünkohlpalme von den Stielen „rappen“, Grünkohl waschen und sehr gut abtrocknen.
- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
 Den trockenen Grünkohl gleichmäßig mit
- Olivenöl einmassieren, mit
- Salz und
- Pfeffer aus der Mühle wärzen.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Grünkohl gleichmäßig darauf verteilen. (Nicht übereinander)
- Das Blech in den Ofen schieben und den Grünkohl in 10 min knusprig rösten. Zwischendurch vorsichtig wenden.
- Die Grünkohlchips je nach Geschmack mit
- Paprikapulver oder
- Currypulver wärzen.

Rote Beete-Cremesuppe mit Creme Fraiche

700g Rote Beete	ungeschält gar kochen, pellen und würfeln.
900g Kartoffeln (mehlig)	schälen und würfeln,
4 Zwiebeln	schälen und würfeln.
125g Butter	zerlassen, die Zwiebeln glasig dünsten, Kartoffeln dazu geben, mit
1,5 l Gemüsebrühe	auffüllen, ca.20 min leise köcheln, bis die Kartoffeln weich sind, evtl. verdunstete Flüssigkeit mit Wasser ergänzen.
300g Creme Fraiche	zufügen, den Suppenansatz mit dem Stabmixer pürieren.
	Unmittelbar vor dem Servieren der Suppe wird die Rote Beete untergemixt.
	Die Suppe mit
2-3EL Meerrettich	
1-2EL Rotweinessig	
Salz	
Pfeffer	und
Zucker	abschmecken.

Ofengemüse mit Chili-Joghurt, Koriander und gerösteten Erdnüssen

350g Möhren(lila)	ungeschält in Salzwasser ca. 15 min ankochen.
350g Möhren(orange)	schälen und ebenfalls ca. 12 min. ankochen. Anschließend beide Möhrensorten aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
350g Petersilienwurzeln	schälen und in Scheiben schneiden.
2 Süßkartoffeln	schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
4 Rote Zwiebeln	schälen und in dicke Ringe schneiden.
	Backofen auf 180 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen.
	Alle Gemüse in eine Schüssel geben und mit
50 ml Olivenöl	und
2 EL Ahornsirup	vermischen. Gemüse mit
1 TL Cumin	und
½ TL Zimt	sowie
Chilipulver	würzen. Dann auf dem Backblech verteilen und 25 min im Ofen garen.
1/2 Bund Koriander	fein schneiden.
500g Joghurt	mit
4 EL Chilisauce	verrühren.
	Ofengemüse auf Tellern anrichten, Korianderblättchen darüber streuen,
100g geröstete Erdnüsse	hacken und über das Gemüse geben.
	Joghurt-Chilisauce dazu servieren.

Steckrüben-Kartoffelpüree

1,5kg Steckrüben	schälen und in grobe Würfel schneiden.
1,25kg Kartoffeln	schälen und grob würfeln. Beides in wenig Salzwasser garen. Steckrüben- und Kartoffelwürfel abgießen, gut ausdämpfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse pressen.
150g Butter	schmelzen
150ml Sahne	erhitzen. Zunächst die Butter, dann die Sahne unter das Püree rühren.
Salz	Das Püree mit
Zucker	und
Muskat	abschmecken.

Schwarzwurzel-Quiche mit Schinken

Aus

350g Mehl
250g Butter
1 Ei
1 TL Salz

einen Mübeteig kneten und kalt stellen.

1,5kg Schwarzwurzeln
Zitronenwasser

schälen, in "spargelähnliche" Stücke schneiden und in kaltes legen.

Einen Topf mit Salzwasser und etwas Zitronensaft zum Kochen bringen, die Schwarzwurzeln darin in 15-20 min weich kochen.

Butter

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine Quicheform mit etwas ausfetten, anschließend den Mübeteig ausrollen, und in die Form legen.

Kochschinken

Die Schwarzwurzeln bündelweise in einrollen und sternförmig in die Quiche-Form legen.

In der Zwischenzeit den Kochsud der Schwarzwurzeln einkochen lassen und 100 ml davon mit

250g Creme Fraiche
5 Eiern

und mit dem Stabmixer mixen.

Salz

Den Guss abschmecken mit und

schwarzem Pfeffer
aus der Mühle

in die Quiche gießen und diese in 25-30 min. goldbraun backen.