

# Kochstudio 29.11.2018

**„Fit in den Winter“**

## **Unsere Rezeptideen für Sie:**

Kartoffelsuppe mit Brezelcroûtons

Geschmorter Pastinaken-Karotten-Salat

Rote-Bete-Risotto mit Grünkohl

Gebratener Lachs mit Honig und Vanille

Gewürz-Brownies mit Vanille-Schmand

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Kartoffelsuppe mit Brezelcroûtons

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
1800 g Kartoffeln	waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3 Zwiebeln 6 Knoblauchzehen	schälen und in Würfel schneiden.
90 g Butter 3 EL Honig	in einem großen Topf erhitzen und Kartoffel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
3 Lorbeerblätter 3 Zimtstangen 6 Kardamomkapseln	dazu geben und einige Minuten mit anbraten.
3 EL Weizenmehl	über das Gemüse stäuben und weitere 2-3 Minuten mit anschwitzen.  Alles mit
Salz Pfeffer Muskatnuss	würzen.
2,4 l Gemüsebrühe	angießen, alles aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
3 Laugenbrezeln	grob zerrupfen (entsprechende Größe für die Croûtons)
3 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und die Brezelstücke zusammen mit
90g ganzen Mandeln	knusprig anbraten.
	<b>Für die Suppe:</b> nach der Garzeit Lorbeerblätter, Zimtstangen und Kardamomkapseln aus der Suppe entfernen und
300 ml Sahne	zugeben.
	Mit einem Pürierstab fein pürieren. Noch einmal mit
Salz Pfeffer 4-6 EL Rotweinessig	abschmecken.
	Zum Anrichten Suppe in Schüsseln füllen, mit den Mandeln und Croûtons bestreuen und alles mit
2-3 Schalen Gartenkresse	garnieren.

# Geschmorter Pastinaken-Karotten-Salat

<b>Zutaten für 6 Personen</b>	<b>Zubereitung</b>
	Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
1 kg Pastinaken 1 kg Karotten	waschen, ggf. schälen und längs halbieren.
9 kleine rote Zwiebeln	schälen und vierteln.
3 Knoblauchknollen	im ganzen quer halbieren.
	Das vorbereitete Gemüse zusammen mit
6 Lorbeerblättern 6 Zimtstangen 3 Zweige Thymian 3 Zweige Rosmarin	auf zwei Backblechen verteilen.
6 EL Olivenöl Salz Pfeffer	dazugeben und alles gut vermengen.
	Im Backofen ca. 45 Minuten garen.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
120 g Pekannüsse	in einer Pfanne ohne Öl anrösten, danach auskühlen lassen und grob zerdrücken oder hacken.
150 g Rucola	waschen und beiseite stellen.
	<b>Für das Dressing...</b>
Saft von 2 Orangen 3 TL Senf 9 EL Olivenöl 3 TL Honig 2-3 TL Rotweinessig Salz	verrühren.
	Das gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.  Mit dem Rucola und den Pekannüssen bestreuen und mit dem Dressing übergießen.

# Rote-Bete-Risotto mit Grünkohl

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
600 ml Rote-Bete-Saft 450 ml Gemüsebrühe	zusammen aufkochen.
6 Schalotten	schälen und in Würfel schneiden.
600 g Rote Bete	waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. (Dabei am besten Handschuhe tragen)
375 g Risottoreis 3 Lorbeerblätter	zusammen mit Schalotten- und Rote-Bete-Würfel in <b>Olivemöl</b> anschwitzen.
	Alles mit etwas heißem Brühe-Gemisch ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen. Flüssigkeit immer wieder nachgießen und einkochen lassen, bis der Reis cremig und gar ist.
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
500 g Grünkohl	putzen, die harten äußeren Blätter entfernen und die zarteren Blätter in kleinere Stücke rupfen.
3 Zwiebeln	schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3 Knoblauchzehen	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
90g Butter	in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Grünkohl <b>zusammen mit...</b>
75 g Walnüsse 3 Zimtstangen	darin kräftig anbraten und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten.
	Mit
Salz Pfeffer Prise Zucker	würzen.
240 g Parmesan	grob reiben oder hobeln.
60 g Butter	<b>zusammen mit</b> der Hälfte des Parmesans unter das fertige Rote-Bete-Risotto rühren und mit
Salz Pfeffer	abschmecken.
	Risotto mit dem Grünkohl anrichten und mit dem restlichen Parmesan betreuen.

# Gebratener Lachs mit Honig und Vanille

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
1000 g Rotkohl 1000 g Spitzkohl	putzen und in feine Streifen schneiden.
2 TL Salz	dazugeben und gut durchkneten, 15 Minuten ziehen lassen.
4 Limetten	auspressen und die Schale abreiben.  Saft und Schale mit
800 ml Buttermilch 4 EL Olivenöl Salz Pfeffer Prise Zucker	verrühren.  Dressing beiseite stellen.
200 g Ingwer	schälen und in feine Scheiben schneiden.
100 g Estragon (frisch)	abzupfen.
2-4 Vanilleschoten	längs halbieren und das Mark herauskratzen.
4 Orangen	waschen und in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
8 EL Olivenöl	erhitzen und
8 Lachsfilets (frisch oder TK)	zusammen mit den Orangenscheiben von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, dabei mit
Salz Pfeffer	würzen.
	Nach der Hälfte der Bratzeit Ingwer, Vanilleschoten und -mark sowie
4 TL Honig 120 g Butter	zugeben.
	Alles weiter braten und die Lachsfilets dabei mit der Vanille-Honig-Butter übergießen.
	<b>Für den Salat:</b> die entstandene Flüssigkeit vom Kohl abgießen. Das Buttermilchdressing zu dem Kohl geben und alles vermengen, noch einmal abschmecken.
	Salat zusammen mit den Lachsfilets und den gebratenen Orangenscheiben anrichten, mit dem Estragon bestreuen und servieren.

# Gewürz-Brownies mit Vanille-Schmand

Zutaten für 12-16 Stücke	Zubereitung
	Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
450 g Zartbitterschokolade	grob hacken.
180 g Butter	würfeln.
	Schokolade und Butter zusammen über dem heißen Wasserbad schmelzen und beiseite stellen.
4 große Eier (oder 5 kleine) 180 g brauner Zucker	schaumig aufschlagen.
45 ml frisch gebrühter, abgekühlter Espresso gute Prise Salz	einrühren.
90 g Mehl Abrieb von 1 Zitrone 75 g gehackte Pekan- oder Walnüsse 1-2 TL Zimt	in einer anderen Schüssel mischen.
	Zuerst Schokoladen-Butter Gemisch zu der Eiermasse geben und unterrühren.
	Mehl-Gemisch vorsichtig unterheben.
	Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, rechteckige Form (oder auf ein tiefes Backblech) streichen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.  In der Zwischenzeit...
180 g Schmand 225 g saure Sahne 45 g Honig	verrühren.
1 Vanilleschote	längs halbieren, auskratzen und das Mark zur Schmand-Creme geben. (Alternativ kann auch Bourbon-Vanille-Extrakt benutzt werden)
	Brownies in Stücke schneiden und mit dem Vanille-Schmand servieren.