

Kochstudio 28.05.2015

„Junges Gemüse“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Sommer pot au feu

Pikanter Spinat auf Röstbrot

Schweinefilet auf Rhababer gebraten

Kohlrabi-Gratin

Möhrencurry

Rhabarber mit Schneehaube

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



Sommer pot au feu

		4 – 6 Portionen
2	Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen	kalt abwaschen, trocken tupfen.
2	Zehen Knoblauch	schälen und grob andrücken. Den Knoblauch,
1	Lorbeerblatt	und
3	Pfefferkörner	in
1,3	L Hühnerbrühe (Instant)	in einem Topf aufkochen, die Hähnchenbrüste hineinlegen, alles sacht wieder aufkochen, den Schaum abschöpfen und ca. 20 Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen
150	g Suppennudeln Salzwasser	in reichlich bissfest garen.
600	g weißer Spargel	schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden.
100	g Zuckerschoten	putzen, längs in feine Streifen schneiden.
2 – 3	zarte Bundmöhren	waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke und dann in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Fond mit
	Salz	und
	Pfeffer	abschmecken, wieder aufkochen. Den Spargel und die Möhrenstreifen ca. 6 Minuten sacht köcheln lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen und zerzupfen. Die Zuckerschoten mit
150	g TK Erbsen	in die Brühe geben, ca. 2 Minuten kochen lassen.
½	Bio Zitrone	heiß waschen, in Scheiben schneiden. Nudeln, Fleisch und Zitronenscheiben in den Eintopf geben, kurz erhitzen. Den Eintopf mit
	Kerbel	bestreut servieren.

Pikanter Spinat auf Röstbrot

4 – 6 Portionen

- | | | | |
|-----|------|---------------------------------|---|
| 3 | EL | Pinienkerne | in eine Pfanne ohne Fett rösten (Achtung, wenn sie leicht braun werden, sofort aus der Pfanne nehmen) |
| 2 | EL | Rosinen | kurz in heißem Wasser einweichen. |
| | | Vollkorntoastbrot | toasten oder im Backofen rösten. |
| 1 | Zehe | Knoblauch
Olivenöl | pellern, die Brote damit einreiben und mit beträufeln. |
| 600 | g | frischer Spinat | waschen, trocken schleudern. |
| 1 | EL | Öl | In einer großen Pfanne erhitzen, Spinat darin anbraten und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Die Rosinen abtropfen lassen und kurz mitbraten.

Den Spinat etwas abkühlen lassen, dann ausdrücken und mit |
| 1 | TL | Honig, | |
| 2-3 | TL | guter Essig,
Salz
Pfeffer | und abschmecken.
Die Pinienkerne untermischen.

Brote in Stücke schneiden, die Spinatmischung darauf verteilen und anrichten. |

Schweinefilet auf Rhababer gebraten

	4 Portionen
1 große Hand voll frischer Salbei	davon die Hälfte zerstoßen (Mörser oder Nudelholz).
2 Zehen Knoblauch	pellen, zufügen und zerdrücken.
5 EL Olivenöl	daruntermischen.
2 Schweinefilet	parieren und mit der Mischung bestreichen, möglichst 1 Stunde marinieren lassen.
1 kg Rhabarber	waschen, evtl. schälen, in fingerlange Stücke schneiden,
	mit
2 EL Zucker	mischen,
	in einen mittelgroßen Bräter geben und ziehen lassen.
	Den Backofen auf 220 ° C vorheizen.
	Das Schweinefleisch leicht mit
	und
	würzen,
Salz	
Pfeffer	
je 5 Scheiben geräucherter Schinken oder Speck	über jedes Filet legen, wenn noch Marinade übrig ist, den Schinken damit bestreichen.
	Die Filets auf den Rhabarber legen, so dass sie fast darin eingebettet sind.
	Die restlichen Salbeiblätter darüber streuen und mit
	beträufeln.
Olivenöl	
1 Stück Backpapier	zusammenknüllen, befeuchten und das Fleisch damit so bedecken, dass das Papier auch noch über die Ränder des Bräters reicht.
	Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann das Papier entfernen und nochmal 15 Minuten backen.
	Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden, den Fleischsaft, der aus dem Fleisch austritt, zurück in den Bräter gießen.
	Das Fleisch mit dem Rhabarber, den herrlichen Fleischsäften und Röstkartoffeln servieren.

Kohlrabi-Gratin

4 – 6 Portionen

ca. 800 g Kohlrabi putzen, waschen, schälen, die zarten Blätter abschneiden, in Streifen schneiden und beiseite legen.

Die Kohlrabi vierteln, in Scheiben schneiden, in kochendem

Salzwasser bissfest garen, dann herausnehmen, abtropfen lassen.

200 g Blattspinat putzen, waschen, abtropfen lassen.

Butter Eine Auflaufform mit ausstreichen, die Kohlrabischeiben einschichten.

Den Backofen auf 200° C vorheizen.

70 g Parmaschinken in Streifen schneiden.

200 mL Sahne in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze um 1/3 einkochen lassen.

Den Schinken und den Spinat zugeben, ca. 2 Minuten mitkochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Mit

Salz,
Pfeffer
Muskat und würzen und die Sahne – Spinatmasse über die Kohlrabischeiben verteilen.

Im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

Nach 20 Minuten Garzeit

50 g ger. Käse darüberstreuen und weiter garen.

Vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Kohlrabistreifen bestreuen.

Möhrencurry

4 Portionen

- 800 g Möhren mit dem Sparschäler dünn abschälen, wenn es Bundmöhren sind, etwas von dem Grünansatz stehen lassen, der Länge nach halbieren.
- 2 Schalotten pellen, fein schneiden.
- 1 Knoblauchzehe pellen, durchpressen.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin hellbraun dünsten, Knoblauch und Möhren zugeben und bei starker Hitze durchschwenken.
- 1 TL Mehl Mit bestäuben und mit
- ¼ L kräftiger Gemüsebrühe (z. B. Instant) ablöschen.
- 1 Pr Zucker zufügen.
Einen passenden Deckel auflegen und alles bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- Den Deckel abnehmen und den Fond etwas einkochen lassen.
- 1 EL Curry untermischen, alles durchschwenken und noch einmal evtl. mit Salz abschmecken.

Tipp:

Je nach Saison lässt sich dieses Gericht auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten. Probieren Sie auch einmal Kohlrabi, Zucchini, Gurken oder Porree.

Rhabarber mit Schneehaube

6 Portionen

1 kg Rhabarber putzen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Aus:

300 g Zucker,
Schale 1 ungespritzten Zitrone,

1 Zimtstange und

1 Tasse Rot- o. Weißwein einen Sirup kochen.

Die Rhabarberstücke etwa 3 Min darin bei kleiner Hitze ziehen lassen. Den Topf dabei ab und zu etwas rütteln, **nicht rühren**, damit die Rhabarberstücke nicht zerfallen.

Die Rhabarberstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und in eine feuerfeste Form geben.

Die Hälfte des Sirups darübergießen.

Schneehaube:

3 Eiklar

3 EL Zucker

mit steifschlagen, auf dem Rhabarber verteilen, mit

40 g Mandelblättchen

bestreuen und im vorgeheizten Backofen, bei 200 ° C goldbraun backen.