

3. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Wintergemüse-Pfanne

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 40 Min.

250 g Kartoffeln

250 g Schwarzwurzeln

200 g Speiserübchen

200 g Möhren

1 Chinakohl

1 kl. Zwiebel

2 EL Öl

Pfeffer, Salz

1 Tasse Brühe

6 EL Frischkäse

Kartoffeln waschen und ca. 25 Min kochen/ (Pellkartoffeln).

Schwarzwurzeln schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden und ca. 15 Min. in kochendem Salzwasser garen.

Speiserübchen waschen, schälen und würfeln.

Möhren waschen, schälen und stifteln.

Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Öl in eine Pfanne geben und Zwiebeln darin andünsten. Speiserübchen und Möhren zugeben und 5-10 Min. garen.

In der Zeit die Kartoffeln pellen und die Schwarzwurzeln abtropfen lassen. Chinakohl in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen.

Schwarzwurzeln und Kartoffeln unterheben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einer Tasse Gemüsebrühe übergießen.

Frischkäse unterrühren und kurz durchziehen lassen.

Schwarzwurzel-Broccoli-Ragout

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

500 g Schwarzwurzeln

300 g Möhren

300 g Broccoli

200 g Hähnchenfilet

200 g Reis

1 EL Öl

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Thymian

Saucenbinder

3 EL Creme fraiche

Salz Pfeffer

Zitronensaft

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

Den Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen.

Das Hähnchenfilet in Würfel schneiden.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenwürfel zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Min. braten.

Die Möhren und Schwarzwurzeln in der kochenden Gemüsebrühe ca. 15 Min. garen lassen. Den Broccoli ca. 7 Min. vor Ende der Garzeit zufügen. Das Hähnchenfleisch mit 150 ml von der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann zum Gemüse in die Pfanne geben.

Thymian unterrühren.

Die Sauce reduzieren lassen (oder Saucenbinder einrühren). Mit Creme fraiche verfeinern.

Mit Salz, Pfeffer und

Zitronensaft abschmecken.

Den gekochten Reis und das Schwarzwurzel-Ragout auf Tellern anrichten und heiß servieren.