

8. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Schwarzwurzeln mit Orangenreis

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

600 g Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser mit einer Bürste säubern.

Essig

Anschließend mit dem Sparschäler schälen und in Stücke schneiden.

Damit sie nicht braun werden, in Essigwasser legen. Dann etwa 20 Minuten garen.

300 g Reis

Alternative: Man kann auch die Wurzeln auch 20 bis 25 Minuten in mit Essig gewürztem Wasser kochen und sie mit kaltem Wasser abschrecken. Und dann die Haut abziehen, das geht leichter.

etwas Butter

Zwischendurch Reis nach Packungsanleitung kochen.

1 Orange

Butter in einem Topf erhitzen.

Orangenschale reiben (circa 1 TL) und dazugeben.

Auch die gegarten Schwarzwurzeln hinzufügen und leicht anbraten.

Salz, Pfeffer

Reis hinzufügen.

1 TL Honig

Orange halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte filetieren. Den Orangensaft zur Reis-Gemüse-Pfanne zugeben und vermengen. Anschließend die Orangenfilets vorsichtig unterheben

Mit Salz, Pfeffer

und Honig abschmecken.

Broccoli-Chicoree-Gratin

mit Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 20 min. Überbacken

300 g Brokkoli

Den Broccoli putzen und in Röschen teilen.

4 Chicoreestauden

Den Chicoree waschen, längs halbieren und das untere Stück herausschneiden.

Den Broccoli und den Chicoree in kochendem Salzwasser drei Minuten garen, dann sehr gut abtropfen lassen.

1 Zwiebel

Die Zwiebel schälen, feinhacken und in einem Esslöffel Butter weichdünsten.

2 EL Butter

4 EL Semmelbrösel

Die Semmelbrösel und

2 EL gem. Haselnüsse

die Haselnüsse unter Rühren kurz anbraten,

6 EL Honig

den Honig unterrühren und die Masse mit

Salz, Pfeffer

Salz, schwarzem Pfeffer,

1 Msp. Cayennepfeffer

Cayennepfeffer und

frisch gem. Muskatnuss

Muskatnuss abschmecken.

Fett für die Form

Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter einfetten, Broccoli und Chicoree einschichten. Die Hälfte des Käses in kleinen Stückchen zwischen das Gemüse geben, salzen und pfeffern.

150 g Sahnegorgonzola

Die Gratinmasse gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen und mit dem restlichen Käse bedecken. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) 20 Minuten goldbraun überbacken.