

10. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Blumenkohl paniert mit rotem Kartoffelpüree

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

1 Blumenkohl
2 Eier
Salz, Pfeffer
2 Tassen Semmelbrösel
Öl zum Braten

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Danach abgießen, abschrecken und abtropfen.
Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl im Ei wenden, abtropfen und in den Semmelbröseln wälzen.
Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, panierten Blumenkohl von allen Seiten anbraten und mit Kartoffelpüree servieren.

Rotes Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln
Salz
50 g getrocknete
Tomaten
50 g Butter
50 g schwarze Oliven

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25 Min. gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
Die abgetropften, getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit der zimmerwarmen Butter in einen kleinen Küchenmixer mittelfein pürieren. Oliven in Spalten vom Stein schneiden und fein hacken.
Milch erwärmen und zusammen mit der Tomatenbutter unter das Püree rühren. Oliven unterheben und mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Püree im Ofen bei 70 Grad abgedeckt warm halten und zu dem panierten Blumenkohl servieren.

200 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Rucola-Honig-Möhren

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 30 Min.

400 g Möhren
1 – 2 rote Zwiebeln
1 Bund Rucola
4 EL Olivenöl
50 ml Marsala
Salz,
Pfeffer
2 TL Zitronensaft
1 TL Honig

Möhren schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dickere Streifen schneiden. Rucola waschen, trockenschütteln und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Zwiebel darin andünsten. Mit dem Marsala aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 8 Min. bissfest dünsten. Rucola untermischen und zusammenfallen lassen. Möhren mit Zitronensaft und Honig abschmecken.