

REZEPTE zur Gourmetkiste

Romanesco-Pilz-Gemüse

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

300 g Romanesco

Romanesco putzen, in kleine Röschen teilen, waschen, gut abtropfen lassen. Röschen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

300 g Champignons
20 g Butter

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Salz, Pfeffer
Saft 1 Zitrone
2 EL Mandelblättchen

Butter erhitzen, die Pilze darin ca. 5 Minuten dünsten. Romanesco-Röschen zugeben und weitere 3-4 Minuten dünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und über das Gemüse streuen.

Steckrüben - Curry

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 35 Min.

200 g Steckrüben
150 g Möhren
150 g Weißkohl
2 EL Öl

Steckrüben schälen, in Würfel schneiden und halb gar kochen. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Den Weißkohl putzen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steckrübenwürfel, Möhren und Wirsing hineingeben.

200 ml Gemüsebrühe

Kurz andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und 5-7 Minuten köcheln lassen.

200 g Pilze
10 g Ingwer
2 EL Sojasauce,
Salz, Pfeffer,
Currypulver,
Paprikapulver, edelsüß

Pilze putzen und in Scheiben schneiden und zur Pfanne geben. Ingwer schälen, fein hacken oder reiben und dazugeben.

Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver abschmecken. Passt gut zu Basmati-Reis.