

9. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Stangensellerie mit Lachsragout und Reis

Zutaten:

Für 4 Portionen



1 Staudensellerie
1 EL Öl
Salz
250 ml Sahne
2 EL Senf
1 EL Gemüsebrühe
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Dill
2 EL Johannesbrotkernmehl
500 g Lachsfilet
250 g Krabben
250 g Wildreis

Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Sellerie waschen und kleinschneiden.
Öl in einer höheren Pfanne erhitzen und den Sellerie drin schwenken.
Etwas salzen.
Mit Sahne ablöschen und mit Senf, gekörnter Brühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.
Mit Johannesbrotkernmehl binden.
Fisch in kleine Würfel schneiden, mit den Krabben in die Soße geben und auf kleinster Stufe garziehen.
In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Pastinakenbrottaufstrich, vegan

Zutaten:

für 4 Portionen



1 Zwiebel
500 g Pastinaken
130 g Paprika
½ Chilischote
Öl zum Braten
2 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer aus der Mühle
200 ml Wasser
50 g Sonnenblumenkerne
½ Bund glatte Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
Saft von einer halben Zitrone

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

Zwiebeln und Pastinaken schälen. Die Zwiebeln fein hacken, die Pastinaken in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
Paprika waschen, weiße Körner entfernen und ebenfalls in ca. 1 cm. große Stücke schneiden.
Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.
In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebeln für ca. 3 Minuten bei kleiner Hitze anschwitzen. Danach die Pastinaken, die Paprika und die Chilischote hinzugeben.
Das Gemüse mit Tomatenmark, einer Prise Salz sowie Pfeffer würzen und für ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Zwischendurch umrühren.
Wasser hinzugeben und alles für ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. Sobald nur noch ganz wenig Wasser im Topf ist sollten die Pastinaken gar sein.
In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.
Wenn die Pastinaken gar sind, abkühlen lassen. Im Anschluss alles in ein hohes Gefäß geben, Petersilie und Sonnenblumenkerne hinzugeben.
Die Masse pürieren und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell noch etwas Wasser hinzugeben. Im Einmachglas sollte sich das Ganze für ca. 4-5 Tage im Kühlschrank halten.