

44. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Süßkartoffeln, überbacken

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 10 Min. + 40-60 Min. Backzeit

200 g rote Zwiebeln
1 kg Süßkartoffeln

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und quer dünn einschneiden, ohne die Kartoffeln zu durchtrennen. In die Kartoffeleinschnitte Zwiebelringe stecken.

75 g Butter
Salz

Butter und 1/2 TL Salz verkneten. Kartoffeln auf eine Fettpfanne legen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 40 Minuten backen.

75 g Käse

Käse reiben. Kartoffeln damit bestreuen und im Backofen bei gleicher Temperatur ca. 10 Minuten zu Ende backen. Je kleiner die Kartoffeln, desto schneller sind sie gar.

Zuckerhutsalat mit Gorgonzola

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 60 Min.

150 g Joghurt
50 g Sahne
1,5 TL Senf, mittel
1,5 EL Weißweinessig
2 TL Birnen- oder
Apfelficksaft
1/4 TL Kräutersalz
250 g Zuckerhutsalat

Joghurt,
Sahne,
Senf,
Essig,
Dicksaft und

200 g Orangen
40 g Walnusskerne
80 g Gorgonzola

das Salz zu einer Sauce vermischen.
Die harten Außenblätter vom Salat entfernen. Den Rest in schmale Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern.
Die Orange schälen und in Würfel schneiden.
Die Nüsse halbieren und etwas zerkleinern.
Den Käse in kleine Würfel schneiden.
Die Hälfte der Nüsse und des Käses zum Salat geben. Die Sauce unterheben und die restlichen Nüsse und den Käse über den Salat streuen.

Wenn andere Gewächse schon längst das Feld geräumt haben, entfaltet der frostharte Zuckerhut erst seine wahre Größe. Ende Oktober und im November ist der bis zu zwei Kilogramm schwere Wintersalat erntereif. Im Herbst bildet der Zuckerhut bis zu 40 Zentimeter hohe, ovale Köpfe. Diesem originellen tütenförmigen Aussehen, das an einen Zuckerstock erinnert, verdankt das hellgrüne Gewächs seinen Namen. Verwandt ist der Zuckerhut oder Zichoriensalat mit Radicchio und Chicorée. Alle drei haben auf den ersten Biss einen herben Geschmack, aber viele innere Werte. Außer Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie wertvolle Bitterstoffe. Darunter Intybin, was den Speichelfluss und die Magensekretion anregt, aber auch galle- und harntreibend wirkt.