

5. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Wintergemüse aus dem Ofen mit Gewürzöl

Zutaten:

Für 4 Personen

500 g Möhren
200 g Pastinaken
400 g Rosenkohl

½ Kopf Rotkohl
250 g Zwiebeln
1 EL Öl

Gewürzöl:

1 Orange
½ TL Pfefferkörner
2 Gewürznelken
½ TL Fenchelsamen
½ TL Koriandersamen
10 Blätter Basilikum
5 TL Salz
½ TL Zucker
30 ml Olivenöl

Zubereitung:

Ca. 20-25 Min. + 25 Min. Backzeit

Möhren schälen, der Länge nach vierteln und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden, Rosenkohl putzen und am Stielansatz kreuzförmig einschneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und darin Möhren, Pastinaken und Rosenkohl ca. 1 Minute blanchieren, dann entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Rotkohl putzen, den Strunk herausschneiden und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Rotkohl und Zwiebeln darin anbraten und mit Salz würzen. Ca. 5 Min. dünsten.

Für das Gewürzöl

die Orange abwaschen und die Schale fein abreiben. In einem Mörser die Gewürznelken, Pfefferkörner und Samen fein reiben, dann das Basilikum in Streifen schneiden und zugeben. Salz, Zucker und Olivenöl zugeben und alles gut miteinander vermischen.

Alle Gemüsesorten in ein tiefes Blech oder eine Auflaufform geben und das Gewürzöl darauf verteilen. Auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 25 Minuten backen. Warm servieren.

Das Wintergemüse passt gut zu einem Stück Fleisch oder als vegetarisches Hauptgericht zu Hirse oder Kartoffeln oder als warmer Salat zu Brot.

Pastinaken-Mangold-Puffer

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Pastinaken
200 g Kartoffeln
200 g Mangold

2 Eier
4 gehäufte EL Mehl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss, gerieben
Butterschmalz

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Pastinaken sowie Kartoffeln schälen und fein raspeln. Mangold waschen, mit den Strüngen fein schneiden und zu den geraspelten Pastinaken und Kartoffeln geben.

Eier und

Mehl hinzufügen und das Ganze zu einer Masse verarbeiten.

Mit Salz,

Pfeffer und

Muskatnuss würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Puffer braten.

Dazu schmeckt ein Joghurt- oder Sauerrahm-Kräuter-Dip sowie ein leckerer Feldsalat.