

8. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Stängelkohl mit Penne und Cherrytomaten

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 30 Min.

500 g Penne

Penne in einem großen Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser nach Packungsangabe garen.

550 g Stängelkohl

Stängelkohl waschen, in kleine Stücke schneiden und in den letzten fünf Minuten der Kochzeit zugeben. Pasta und Stängelkohl abgießen.

1 EL Olivenöl

Währenddessen Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen.

1 Zwiebel, rot

Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Paprika, rot

Paprika halbieren, entkernen und quer in Streifen schneiden.

2 Gemüsezwiebeln

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

1 Tasse Rosinen

Rosinen,

1 TL Chiliflocken. 1 TL Salz

Chiliflocken und Salz zugeben. Etwa vier Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch knackig ist. Knoblauch schälen und eine Minute mitbraten.

8 Knoblauchzehen

Tomaten waschen, halbieren. Pasta und Stängelkohl wieder in den Topf

12 Cherry-Tomaten

geben. Paprikamischung, Tomaten und Muskatnuss unterrühren.

1 Prise Muskatnuss

Mit Pfeffer und

1 TL Pfeffer

Käse bestreuen, servieren.

geriebener Pecorino

Schwarzwurzeln mit Birnen und Orangen als Salat

Zutaten:
für 4 Personen

Zubereitung:
ca. 20-25 Min.

700 g Schwarzwurzeln

Mit Handschuhen Schwarzwurzeln schälen, abspülen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in Zitronenwasser legen.

Saft einer Zitrone

1 EL Öl

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schwarzwurzeln aus dem Zitronenwasser nehmen und trocken tupfen und im Öl anbraten. Leicht salzen. Orangen auspressen und den Saft zu den Schwarzwurzeln in die Pfanne geben.

Salz

4 Saftorangen

Den Zucker darüber geben und zudecken. Etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Birnen waschen, vierteln,

3 TL Zucker

entkernen und in schmale Spalten schneiden. 2 Minuten vor Ende der

2 Birnen, reif

Garzeit der Schwarzwurzeln dazu geben und erwärmen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Ingwer schälen und reiben.

Ingwer hasselnussgroß

Aus

Dressing:

Agavensirup,

2 EL Agavensirup

Balsamico- und

2 EL Balsamico weiß

Rotweinessig, Ingwer,

2 EL Rotweinessig

Orangensaft,

2 EL Orangensaft

Dijonsenf und

2 EL Dijon-Senf

Olivenöl ein Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8 EL Öl, Salz, Pfeffer

Salat waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten.

100 g Salat

Schwarzwurzeln und Birnen darauf geben und mit dem Agave-Ingwer-Dressing beträufeln.