

29. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rucola-Pesto mit Spaghetti

Zutaten:

für 4 Personen

1 – 2 Bund Rucola
70 g ital. Hartkäse,
(z. B. Parmigiano
reggiano)
50 g Sonnenblumenkerne
4 EL neutrales Öl, (z. B.
Maiskeimöl)
3 EL Olivenöl
500 g Spaghetti
Salz
1 EL Sonnenblumenkerne
Pfeffer

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Etwas vom Rucola zur Seite legen.
Käse fein reiben.
Rucola, Käse, Sonnenblumenkerne und Öl in den Blitzhacker geben und fein zerkleinern.
Olivenöl untermischen.
Spaghetti und Salz ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen.
Sonnenblumenkerne grob hacken. Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser und Pesto in einer großen Schüssel mischen, die heißen Nudeln untermischen. Mit Pfeffer würzen, mit restlichem Rucola und den Sonnenblumenkernen anrichten.

Spitzkohlröllchen gefüllt, mit Selleriepüree

Zutaten:

für 4 Personen

8 große Spitzkohlblätter
1 Knollensellerie mit Grün
2 Zwiebeln
2 TL Butter/Margarine
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Sahne
einige Blättchen
Selleriegrün
250 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer
4 EL Magerquark

2 TL Öl
Senfkörner
Kümmelsaat
3 TL dunkler Soßenbinder

Zubereitung:

ca. 50 Min.

Spitzkohlblätter in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Sellerie putzen, schälen und grob würfeln. Einige Blättchen vom Grün zur Seite legen. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
Fett in einem Topf zerlassen. Sellerie und 1/3 der Zwiebelwürfel zugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
Dicke Blattrippen der Spitzkohlblätter flach schneiden.
Selleriegrün waschen, trocken schütteln und hacken.
Hack mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Quark, Selleriegrün und 1/3 der Zwiebelwürfel verkneten. Hackmasse auf die Spitzkohlblätter verteilen, Seiten leicht einklappen und zu je einer Rolle formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spitzkohl-Röllchen und übrige Zwiebelwürfel darin kurz anbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe auffüllen. Senfkörner und Kümmel zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Sellerie mit einem Pürierstab cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Röllchen aus der Pfanne nehmen. Soßenbinder nach Packungsanweisung verarbeiten und den Sud damit binden, aufkochen. Spitzkohl-Röllchen und Püree auf einen Teller geben und mit der Soße beträufeln.