

Hofladenrezepte

RIBOLLITA – ITAL. GEMÜSEINTOPF

NUDELN MIT SCHWARZKOHL & SALSICCIA

GRÜNKOHL-SALAT

WINTERLICHES OFENGEMÜSE

GEBRATENER SPARGEL MIT MANDELSAUCE

CROSTINI MIT SPINAT PESTO

PASTA MIT GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND
TOMATENPESTO

SCHNELLER APFEL- ODER RHABARBERKUCHEN

GESCHMORTES HUHN MIT RHABARBER

RHABARBERSALSA

FUSILLI, RICOTTA UND ZUCCHINI

TOPFKARTOFFELN MIT QUARK DIP

SHAKSHUKA

SPAGHETTI CON PESTO ALLA TRAPANESE

SAFTIGER KARTOFFELSALAT MIT SONNENHERZ

ZUCCHINI - KUCHEN

ZUCCHINI – FRITTATA

KARTOFFELSALAT MIT BUSCHBOHNEN & TOMATEN

TOMATEN-TARTE

RISOTTO MIT SCHWARZWURZEL, BABYSPINAT UND PILZEN

WINTERGEMÜSE MIT STECKRÜBEN-KARTOFFELPÜREE

LASAGNE MIT SCHWARZKOHL

LINSEN-RADICCHIO SALAT MIT KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

LAUWARMER FLOWER SPROUTS SALAT MIT KNUSPER KARTOFFELWÜRFELN

ROTE BETE GNOCCHI MIT PILZSAUCE

CANNELONI MIT WIRSING UND SALSICCIA

BLUMENKOHLEKÜCHLEIN MIT JOGHURTDIP

DIPPEDOTZ

GEMÜSEBRÜHE (SELBER EINMACHEN)

RINDERKNOCHENBRÜHE

HÜHNERBRÜHE





Ribollita – ital. Gemüse Eintopf

Ribollita ist eine herzhafte Toskanische Bauernsuppe

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Sellerie oder ein Stück Knollensellerie
- 2 Karotten (+ Pastinaken etc...was so da ist)
- 1 Dose Borlotti oder weiße Bohnen
- 600 ml Gemüsebrühe
- passierte Tomaten
- 300-400g Grünzeug (Grünkohl oder Schwarzkohl, Spinat, Flower Sprouts..)
- 1 TL Thymian gerebelt
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL feines Olivenöl
- Parmesankäse fein gerieben
- 1 Baguette

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotten und Sellerie ebenfalls klein schneiden. Den Grünkohl/Schwarzkohl/Spinat... gründlich putzen, dann die Blätter vom Stil schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Karotte, Sellerie und Knoblauch zugeben und alles im Topf etwa 5 Min anbraten. Gelegentlich umrühren.
3. Tomate, Gemüsefond und Thymian in den Topf geben. Kurz aufkochen und dann mit Topfdeckel auf kleiner Hitze 25 Min köcheln.
4. Dann die Bohnen dazu und 2 Min einköcheln.
5. Etwa ein Drittel der Suppe aus dem Topf nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die pürierte Suppe dann wieder zurück in den Topf geben.
6. Zuletzt den Kohl, Spinat. zur Suppe geben und etwa 10 Min. köcheln. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern servieren und den Parmesankäse darauf verteilen. Vor dem Servieren einen Hauch Olivenöl drüber geben

NOTIZEN

Das Baguette in Scheiben kann in der Ribollita aufgeweicht und mit Öl beträufelt, oder einfach als Beilage dazu gereicht werden.



Nudeln mit Schwarzkohl & Salsiccia

Zutaten

- **1 große Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **300-400g Schwarzkohl**
- **3 Salsiccia oder Bratwürste + Fenchelsamen**
- **1 kleine Dose Tomaten**
- **2 EL Olivenöl**
- **500g Orecchiette oder andere Nudeln**
- **Parmesan**
- **Salz**
- **Pfeffer**

Anleitung

1. Die frische Salsiccia/Bratwurst zerbröseln und kräftig mit Knoblauch und Zwiebeln anbraten.
2. Dann den am besten bereits kurz blanchierten und zerkleinerten Schwarzkohl dazugeben.
3. gehackte Tomaten mitschmoren.
4. Mit gekochten Nudeln mischen und mit Parmesan servieren.

NOTIZEN

Das Gericht schmeckt auch ohne Wurst gut - evtl. mit Pinienkernen oder gerösteten Mandeln ergänzen.



Grünkohl-Salat

Zutaten

- **500 g Grünkohl**
- **Salz**
- **200 g Rote Beete**
- **2 Orangen**
- **1 EL Senf**
- **1 EL Honig**
- **Zitronensaft**
- **5 EL Olivenöl**
- **Pfeffer**
- **40 g Kürbiskerne**

Anleitung

1. Den frischen Grünkohl gründlich waschen. Die Blätter zuerst von der Mittelrippe zupfen und dann in feine Streifen schneiden. Salz hinzugeben und mit den Händen kräftig durchkneten.
2. Rote Bete dünn schälen und mit einer Reibe raspeln. Orangen ebenfalls schälen und die Filets in grobe Stücke schneiden. Beides mit dem Grünkohl vermengen.
3. Die Zutaten für das Dressing - Senf, Honig, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer verrühren und über den Salat gießen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Die knusprigen Kürbiskerne als Topping beim Servieren über den Salat streuen.



Winterliches Ofengemüse

Zutaten

- 250g Möhren
- 250g Pastinaken
- 250g Knollensellerie
- 250g Kürbisfleisch
- 200g Rosenkohl oder Pilze
- 100g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz/ schwarzer Pfeffer
- 1 Bio-Orange
- 1 EL Honig
- 12 TL Zimt
- 1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)

Anleitung

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren, Pastinaken, Sellerie und Kürbis schälen und in längliche Stücke schneiden. Rosenkohl oder Pilze putzen. Schalotten schälen und ggfls. zerteilen.
2. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln und das Gemüse in die Form geben, gut mischen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30-40 Min. garen, dabei ab und zu wenden.
3. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft mit Salz, Pfeffer, Honig, Zimt und Harissa verrühren. Restliches Öl untermischen.
4. Das fertige Gemüse noch heiß mit dem Dressing mischen.

NOTIZEN

Dazu passt frisches Landbrot.



Gebratener Spargel mit Mandelsauce

Zutaten

- **1kg Spargel (weiß und grün oder nur grün)**

Für die Mandelsauce:

- **1 Glas Ajvar oder Paprikamark**
- **Etwas Piment d'Espillette oder Chili**
- **1 TL brauner Zucker**
- **¼ - ½ TL Geräucherter Paprika mild, gemahlen**
- **70g Mandeln – geschält und geröstet**
- **50g entrindetes helles Sauerteigbrot in Würfel**
- **1-2 kleine Tomaten**
- **1EL milder Weißweinessig**
- **25ml Olivenöl**
- **1 TL Salz**

Anleitung

1. Für die Mandelsauce alles im Mixer zerkleinern/ pürieren und im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.
2. Spargel schälen und – weiß ca 13min, grün ca. 8 min in der Pfanne rundeherum braten
3. Vor dem Servieren die Sauce in einem kleinen Topf erwärmen und dann auf Tellern leicht verstrichen und den gebratenen Spargel darauf anrichten.

NOTIZEN

Dazu passt frisches Landbrot/ Baguette



Crostini mit Spinat Pesto

Zutaten

- **Baguette in Scheiben**
- **100 ml Olivenöl**
- **100g junger Spinat**
- **30g Parmesan**
- **½ Zwiebel, weiß**
- **30g Walnusskerne**
- **40g Rosinen**
- **Salz**
- **Pfeffer**

Anleitung

1. Spinat in kaltem Wasser abspülen und trockenschleudern. Parmesan im Blitzhacker zerkleinern. Weiße Zwiebel grob würfeln mit den Walnüssen, Rosinen, Spinat und restlichem Olivenöl im Blitzhacker eben und fein pürieren, salzen und pfeffern.
2. Baguettescheiben toasten/rösten und mit je 1 TL Pesto bestreichen und servieren

NOTIZEN

Restliches Pesto kann mit Olivenöl bedeckt im Schraubglas bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Pasta mit geröstetem Blumenkohl und Tomatenpesto

Zutaten (für 3 Personen)

Tomatenpesto:

- 25g getr. Tomaten (ohne Öl)
- 20g Pinienkerne oder Mandeln
- 25g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Chiliflocken
- 5 EL Olivenöl

Nudeln und Blumenkohl:

- 40g Rosinen
- 1 Blumenkohl (ca 1kg)
- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 300g Nudeln
- 25g Kapern
- 3EL schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Bio Zitrone

Anleitung

1. Tomatenpesto: getrockneten Tomaten heißem Wasser übergießen und 20 Min. einweichen. Pinienkerne oder Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Käse fein reiben. Käse, Knoblauch, Chiliflocken, Pinienkernen/Mandeln und ausgedrückte Tomaten im Mixer fein zerkleinern und das Öl unterrühren.
2. Rosinen mit kochend heißem Wasser übergießen und einweichen. Blumenkohl putzen und zuerst in etwa 1 cm große Scheiben schneiden und dann in kleinere Stücke zerteilen. Den Blumenkohl in einer Pfanne in Olivenöl anbraten bis er leicht gebräunt und gar ist (ca 10 min).
3. Nudeln garen und kurz vor Ende der Nudelgarzeit den Pesto mit 150 ml Nudelkochwasser in einer Schüssel verrühren. Kapern, abgetropfte Rosinen und Oliven untermischen.
4. Alles mit etwas geriebener Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft vermischen und servieren



Schneller Apfel- oder Rhabarberkuchen

Zutaten

- **800 g Äpfel oder Rhabarber**
- **Etwas Zitronensaft (evtl. für die Äpfel)**
- **2 Eier**
- **100g Zucker**
- **1 EL Vanillezucker**
- **100g flüssige Butter oder z.B. Rapsöl mit Buttergeschmack**
- **100g Mehl**
- **1 gestrichener TL Backpulver**
- **100ml Milch**
- **Puderzucker zum Bestäuben**
- **Creme fraiche oder Vanilleeis (nach Belieben)**
- **Evtl. frische Minze**

Anleitung

1. Backform (24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen – auf Springformoden einspannen. Backofen auf 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober/Unterhitze) vorheizen.
2. Äpfel oder Rhabarber putzen/schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Äpfel evtl. mit Zitronensaft beträufeln.
3. Eier, Zucker, Vanillezucker, Butter oder Öl, Mehl, Backpulver und Milch in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.
4. Die Äpfel oder Rhabarber mit dem Kochlöffel untermischen und diese sehr dickflüssige Masse in die Form geben und glatt rütteln.
5. Im vorgeheizten Ofen 55-60 min backen, bis der Kuchen golden und durchgebacken ist. Etwas abkühlen lassen und mit einem kleinen Messer vorsichtig am Springformrand entlangfahren, um den Teig zu lösen. Den Ring abnehmen und den Kuchen mitsamt dem Backpapier auf eine Kuchenplatte gleiten lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

NOTIZEN

Lauwarm als Dessertkuchen mit einem Klecks Creme fraiche oder Vanilleeis und Minze servieren, er ist aber auch kalt gut.



Geschmortes Huhn mit Rhabarber

Zutaten

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Zweige Thymian
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Weißwein
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Honig
- Chiliflocken
- 2 EL Butter (in Stücke geschnitten)

FÜR DIE SALSA:

- 2 Stangen Rhabarber
- 1 Gurke
- 1/2 Bund Koriander oder Petersilie
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Anleitung

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebeln pellen und achteln. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Hähnchenteile trocken tupfen und beide Seiten salzen und pfeffern. Die Hähnchenstücke in einer ofenfesten Pfanne in Olivenöl mit der Hautseite nach unten anbraten, bis die Haut goldbraun ist, dann wenden und für vier Minuten weiter braten. Zwiebeln, Butter und Thymian zugeben unter Rühren kurz mitbraten und mit dem Wein ablöschen. Chiliflocken und Honig zugeben und einrühren. Alles in den heißen Ofen geben und etwa 20 bis 25 Minuten schmoren.
2. **Salsa zubereiten:** Gurke waschen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in feine Würfel schneiden. Koriander oder Petersilie grob hacken. Rhabarber ebenso in feine Würfel schneiden und mit ein paar Esslöffeln Wasser, Salz, Pfeffer sowie Honig einköcheln. Der Rhabarber sollte etwas weicher, aber noch kein Kompott geworden ist. Dann etwas abkühlen lassen. Olivenöl und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke, Rhabarber, Kräuter in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.
3. Dazu passt Reis.



Rhabarbersalsa

Zutaten

- **300 g Rhabarber**
- **1 Stück Ingwer (2-3 cm)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 rote Chilischote**
- **50 g Zucker**
- **75 ml Rhabarbersaft (ersatzweise Wasser)**
- **Salz**

Anleitung

1. Rhabarber putzen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen und samt den Kernen fein schneiden.
2. Rhabarber mit Ingwer, Knoblauch, Chili, Zucker und Rhabarbersaft in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Das Ganze salzen und offen bei starker bis mittlerer Hitze 8-10 Minuten kochen lassen, bis der Rhabarber wie Mus wird. Dabei häufig durchrühren, damit nichts anbrennt.
3. Die Salsa mit Salz abschmecken und in ein Schälchen füllen, abkühlen lassen. Sie passt besonders gut zu Schweinefleisch, Huhn und Lamm.



Fusilli, Ricotta und Zucchini

Zutaten

- **500g Fusilli**
- **600g Zucchini**
- **200g Ricotta (oder Quark)**
- **50g geriebener Parmesan oder Pecorino**
- **Muskatnuß**
- **6 EL Olivenöl**
- **2 Knoblauchzehen**
- **Einige Basilikumblätter**
- **Salz, Pfeffer**

Anleitung

1. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Basilikumblätter klein schneiden.
2. In einer beschichteten Pfanne den Knoblauch in 4 EL Öl dünsten. Zucchini und Basilikum mit Salz zufügen und zudecken. Die Zucchini bei schwacher Hitze für 20 Minuten dünsten und ab und zu umrühren. Evtl. etwas Wasser zufügen, falls sie zu trocken werden.
3. Die Zucchini mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken und mit dem Ricotta und Parmesan zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Muskatnuss abschmecken.
4. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und 2-3EL Kochwasser zurückhalten. Alles in einer Schüssel mischen und zum Schluss restliches Olivenöl zufügen und sofort servieren.

NOTIZEN

Das geht natürlich auch mit Tagliatelle, Linguine und Spaghetti.



Topfkartoffeln mit Quark Dip

Zutaten

Pro Person:

- **200g kleine neue Kartoffeln**
- **2 EL Olivenöl**
- **½ TL Meersalz**

Für den Quark Dip:

- **200g Quark**
- **1-2 Knoblauchzehen**
- **½ Salatgurke**
- **2 EL Zitronensaft + etwas abgeriebene Zitronenschale**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL Olivenöl**
- **½ Bund Schnittlauch**

Anleitung

1. Die kleinen Kartoffeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser schrubbieren und abtrocknen. In einem Topf das Öl erhitzen und die Kartoffeln darin kräftig anbraten und immer wieder rütteln, damit sich die Kartoffeln drehen und rundum Bratspuren bekommen.
2. Salz darüberstreuen und eine kleine Kelle (2-3 EL) Wasser angießen und sofort den bereitgehaltenen Deckel auflegen und auf kleine Hitze herunterschalten. Die Kartoffeln sind nach 10-15 Minuten gar – alles Wasser sollte dann verdampft sein. Ansonsten den Deckel schräg auflegen und die Hitze noch einmal hochschalten, bis alles trocken ist.
3. In der Zwischenzeit für den Quark Dip die Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Den Quark mit dem zerdrückten Knoblauch, der in kleine Würfel geschnittenen Gurke glattrühren. Mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer und Olivenöl würzen. Zum Schluss den fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.
4. Kartoffeln mit Quark Dip servieren.



Shakshuka

von Sebastian aus Ehrenfeld

Zutaten

- ca. 6 Spitzpaprika, entkernt und in etwa 1-1.5 cm Quadrate geschnibbelt
- ca. 3/4 Habanero Chili, gehackt
- ca. 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ca. 1 Teelöffel leicht in einer Pfanne getoasteten und dann zermörserten Kreuzkümmel
- 1 Dose Tomaten, stückig, oder sonstiges Tomatenprodukt (inkl frische) in der selben Menge
- 4 Eier

Anleitung

Das Ziel ist, den Paprika ihre Süße zu entlocken, fast schon marmeladig, und zwar mit kleiner Hitze. Dann die Gewürze rein und eine leichte Säure und Sämigkeit der Tomaten.

1. Die Paprika in einer (ofenfesten, siehe unten) Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Hitze anschwitzen bis sie zusammenfallen und schon leicht orange und sirupig auf dem Pfannenboden abbilden. Das kann locker 45 min dauern. Wichtig: Kein Salz zu diesem Zeitpunkt, sonst wird das Ganze zu schnell wässrig.
2. Dann die Chili untermischen und 10 min weiter schwitzen.
3. Nun den Knoblauch rein und den Kreuzkümmel, und 10 min weiter braten. Alle werden nun schreien, wie gut das riecht.
4. Die erste Prise Salz kann nun rein.
5. Jetzt die Tomaten rein und, je nach deren Wassergehalt reduzieren, bis eine gute Sirupigkeit wiederhergestellt ist. Das dauert so etwa 15-25 Minuten.
6. Jetzt mit Salz fertig abschmecken. (Vermutlich muss jetzt noch einiges dran.)
7. Servieren entweder sofort heiß oder warm oder erkaltet.
8. Für Shakshuka in der Masse nun vier Mulden machen und jeweils ein Ei ganz reinhauen. Im Backofen unter Oberhitze die Eier durchbacken.



Spaghetti con pesto alla trapanese

Zutaten (für 2 Personen)

- **50g Mandeln, geschält, geröstet**
- **5 Zweige Basilikum**
- **2 Knoblauchzehen**
- **250g kleine Tomaten**
- **2TL Salz-Kapern, kurz gewässert**
- **Salz, Pfeffer**
- **Olivenöl extra**
- **250g Spaghetti**
- **Parmesan, gerieben**

Anleitung

Eine typische salsa cruda aus Sizilien.

1. Die Mandeln kurz blanchieren und schälen und dann in der Pfanne ohne Fett rösten.
2. Knoblauch mit etwas Salz, den Basilikumblättern und der Hälfte der Tomätchen, den Mandeln und dem Kapern in einem Cutter unter Zugabe von etwas Olivenöl kurz cuttern/ kleinhacken.
3. Olivenöl zugeben, bis ein dickflüssiger Pesto entsteht.
4. Restliche Tomaten fein würfeln, und untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pasta al dente kochen und etwas Kochwasser vor dem Abgießen abschöpfen und mit dem Pesto mischen und dann Pasta unterheben.

Saftiger Kartoffelsalat mit Sonnenherz

Zutaten

- 500g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 500g Fleischtomaten / Sonnenherz
- 1 Handvoll frische Kräuter – glatte Petersilie oder Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Lauchzwiebeln
- 2-3 EL milden Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Kartoffeln in der Schale aufsetzen und garkochen (ca. 20min), abgießen und noch möglichst warm schälen und auskühlen lassen
2. Tomaten häuten (das sollte ohne überbrühen gehen) und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
3. Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden
4. Kräuter klein hacken
5. Knoblauch reiben und mit dem Essig und dem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen
6. Kartoffeln in Scheiben schneiden und alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Zucchini - Kuchen

Zutaten

- 400g Zucchini
- 125g Butter (zerlassen)
- 200-300g Rohrohrzucker
- 3 Eier
- 250g Mehl
- 100g Mandeln (gemahlen)
- 1Pk. Backpulver
- 1Pk. Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Prise Salz



Anleitung

1. Von den Zucchini Stiel und Blütenansatz entfernen, klein schneiden und pürieren – dabei flüssige Butter zugeben. Eier und Zucker unterrühren. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren.
2. Eine Kastenform fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175C ca. 60 min backen.

Zucchini – Frittata

Zutaten (für 2 Personen)

- 400g Kartoffeln
- 300g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 6 Eier (große)
- 60ml Vollmilch (optional)
- 1 Stängel Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Kartoffeln und Zucchini waschen und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden/hobeln. Die Zwiebeln in Würfel schneiden
2. 2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebelwürfel hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa zwei Minuten braten. Anschließend die Kartoffeln acht bis zehn Minuten braten, dann die Zucchinischeiben hinzugeben und weitere fünf bis zehn Minuten braten, je nach Größe der Pfanne. Gut salzen und pfeffern.
3. Rosmarin vom Stängel zupfen und fein hacken.
4. Eier und Milch mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
5. Eimischung über das Gemüse gießen und gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten auf dem Herd backen, bis sie an den Rändern ganz leicht fest zu werden beginnt.
6. Nun die Frittata in den Ofen stellen (oberste Schiene) und den Grill einschalten. Wenn die Frittata nach weiteren fünf Minuten zu bräunen beginnt und wie ein Soufflé aufgeht, ist sie bereit, um serviert zu werden.



Kartoffelsalat mit Buschbohnen & Tomaten

Zutaten

- 500g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 250g Cocktailtomaten
- 250g Buschbohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL milden Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Kartoffeln in der Schale aufsetzen und garkochen (ca. 20min), abgießen und noch möglichst warm schälen und auskühlen lassen
2. Buschbohnen putzen und in ca 3cm lange Stücke schneiden und kochen – ca 8 min
3. Tomaten in Scheiben schneiden
4. Zwiebel klein schneiden
5. Knoblauch reiben und mit dem Essig und dem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen
6. Kartoffeln in Scheiben schneiden und alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Tomaten-Tarte



Zutaten

- 2 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Thymian
- 1 TL milden Weißweinessig
- Schwarzer Pfeffer
- 1.5 -2 kg St. Pierre oder Sonnenherzen
- 1 Packung Blätterteig (400g, aufgetaut, aber noch kalt)
- 1 Ei (verquirlt), Olivenöl

Anleitung

1. Tomaten schälen/enthäuten und den Strunk rausschneiden.
2. In einer Schüssel Zucker, Salz, Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Essig und Pfeffer gut verrühren. Die Tomaten darin wenden und 45 Minuten marinieren, herausnehmen (die Marinade aufbewahren) und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Diese dachziegelartig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwas von der Marinade darüber träufeln und 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad backen. Abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Marinade in einem Topf zum Sieden bringen und ca. 45 Min leise köchelnd leicht eindicken und danach abkühlen lassen
4. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Blätterteig 2 mm dick zu einem großen Rechteck ausrollen und auf ein geöltes Backblech legen.
5. Den Teig mit einer Gabel einstechen, mit verquirlten Ei bestreichen und die Tomaten darauf verteilen. Mit Olivenöl einpinseln und 30-40 Min bei 200 Grad backen, bis der Teig goldgelb ist.
6. Herausnehmen und mit der eingedickten Marinade bestreichen. Mit Öl beträufeln.

Risotto mit Schwarzwurzel, Babyspinat und Pilzen

Zutaten

- 500 g Schwarzwurzeln
- 2 Handvoll Babyspinat
- 8-10 Kräuterseitlinge
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Risottoreis
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan
- 1,1 l Brühe (am besten selbstgemacht)
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Anleitung

1. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen
2. Schwarzwurzeln schälen und anschließend in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, so werden sie nicht braun.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen lassen.
5. Spinat waschen
6. Olivenöl in einem mittleren Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten. Risottoreis und Schwarzwurzeln einrühren, bis alles mit Öl überzogen ist. Nach und nach die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren hinzugeben. Etwas Zitronensaft hinzufügen, Bei mittlerer Hitze zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten garen, bis der Reis außen weich und innen noch bissfest ist.
7. Spinat, geriebene Zitronenschale, Butter in Stücken und geriebenen Parmesan unterrühren.
8. In der Zwischenzeit Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne kräftig anbraten.
9. Auf Tellern anrichten und mit den Pilzen garniert servieren



Wintergemüse mit Steckrüben-Kartoffelpüree

Ofengemüse:

- **4 Möhren**
- **4 Rote und/oder Gelbe Bete**
- **2 rote Zwiebeln**
- **4 Stangen Schwarzwurzel**
- **2 Pastinaken**
- **5 Zehen Knoblauch**
- **6 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**

Püree:

- **600g Kartoffeln, mehlig kochend**
- **400g Steckrüben**
- **60g Butter**
- **50ml Milch**
- **1 EL Meerrettich Senf**
- **Etwas Muskatnuss**
- **Salz, Pfeffer**

Anleitung

1. Karotten, Pastinaken gut waschen und halbieren, Rote Bete gut waschen und vierteln. Schwarzwurzeln schälen und in Stücke schneiden Die Zwiebel schälen. Knoblauch in der Schale lassen.
2. Das Ofengemüse auf ein Backblech geben, mit 6 EL Olivenöl übergießen. Salz, Pfeffer darüber streuen und mit den Händen alles gut durchmischen. Dann nebeneinander auf dem Blech verteilen und für 30-40 Minuten bei 180°C in den Ofen geben.
3. Für das Püree die Kartoffeln und Steckrübe schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Sobald beides gar ist, das restliche Wasser abgießen. Die Butter und Milch dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lasagne mit Schwarzkohl

Für die Bechamelsosse:

- 30 g Mehl
- 40 g Butter
- 500 ml Milch
- Salz, Pfeffer



Für die Lasagne:

- 300 g Schwarzkohl
- etwas Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 12 Lasagneblätter
- 1 Mozzarella (ca. 125 g)
- 100 g Parmesan (frisch gerieben)

Anleitung

1. Mehl und Butter unter Rühren in einem Topf ungefähr zwei Minuten lang auf mittlerer Hitze erwärmen. Dann Milch hinzugießen. Salzen und pfeffern, die Soße bei niedriger Hitze 10 bis 12 Minuten lang eindicken lassen, regelmäßig rühren und darauf achten, dass sie nicht am Boden ansetzt.
2. Kohl waschen in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne in Olivenöl zwei zerdrückte Knoblauchzehen schwenken, Kohlblätter hinzufügen, salzen, die Pfanne mit Deckel schließen. Kohl ungefähr 10 Minuten lang dünsten.
3. Den Boden einer Auflaufform (etwa 22 x 36 cm groß) mit einem Drittel der Béchamelsoße bedecken. Darauf ungefähr vier Lasagneblätter legen. Auf den Pastablättern die Hälfte des Kohlgemüses verteilen sowie die Hälfte der mit den Fingern zerrupften Mozzarellakugel. Das zweite Drittel der Béchamelsoße darübergießen. Es folgt eine Schicht Lasagneblätter, die man wieder etwas andrückt und auf denen man den restlichen Kohl, Mozzarella und die übrige Béchamelsoße verteilt. Mit Lasagneblättern abschließen, noch mal vorsichtig festdrücken, darauf Parmesan verteilen. Bei 180 Grad Umluft ungefähr 30 bis 35 Minuten im Ofen garen.



Linsen-Radicchio Salat mit karamellisierten Walnüssen

von Amelie

Zutaten

- 200g Puy- oder Berglinsen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL Rotweinessig
- 90ml Olivenöl
- 100g Honig
- ¼ TL Chiliflocken
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 100 g Walnusskerne
- ½ Radicchio oder 2 Köpfe Chicoree längs geviertelt (120g)
- 60g Pecorino oder Roquefort
- Eine Handvoll Babyspinat oder Asia Salat

Anleitung

1. Backofen auf 170Grad vorheizen.
2. Linsen mit Lorbeerblättern in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und etwa 20 min köcheln lassen. Wenn sie gar sind, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf füllen. Lorbeerblätter herausnehmen.
3. Den Essig mit der Hälfte des Öls, der Hälfte des Honigs, ¾ TL Salz und Pfeffer verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Unter die noch heißen Linsen mischen, kurz abkühlen lassen.
4. Während die Linsen garen, die Walnüsse zubereiten, Dazu den restlichen Honig in einer Schüssel mit den Chiliflocken, der Kurkuma und einer kräftigen Prise Salz verrühren. Gerade so viel Wasser (etwa 1 TL) zugeben, dass eine dicke Paste entsteht. Die Walnusskerne unterrühren, bis sie gut mit der Paste überzogen sind. Auf einem Backpapier ausgelegten Blech verteilen und etwa 20 Min im Ofen rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind (einmal wenden). Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
5. Für die Zubereitung des Radicchios/ Chicorée das restliche Öl in eine Pfanne gießen und bei hoher Temperatur erhitzen. Den Radicchio in acht Spalten schneiden und etwa 1 Min pro Seite anbraten und dann in eine große Schüssel legen. Die Linsen, die Walnüsse, den Käse und Babyspinat oder Asia Salat hinzufügen. Alles behutsam vermischen und lauwarm oder mit Raumtemperatur servieren.

Lauwarmer Flower Sprouts Salat mit Knusper Kartoffelwürfeln

Zutaten (für 2 Personen)

- 500g Kartoffeln (z.B. Laura – vorwiegend festkochend)
- 1TL Natron
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

- 400g Flower Sprouts
- 1 Orange
- 2 Handvoll Walnüsse
- 3 EL milder Essig
- 2-3 EL Olivenöl
- 1TL scharfer Senf
- Prise Zucker, Salz, Pfeffer



Anleitung

Für die Knusper Kartoffelwürfel:

1. 1.5l Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kartoffeln schälen und 2,5cm groß würfeln. 1TL Natron und Kartoffeln ins kochende Wasser geben und 3 min blanchieren.
2. Den Ofen auf Umluft 200 Grad (oder 200 Grad Ober/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Olivenöl mit den Kartoffeln mischen und auf einem Backblech nebeneinanderlegen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30-35 Min backen.
3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, salzen und servieren.

Für den lauwarmen Flower Sprouts Salat:

1. Essig, Olivenöl mit Senf, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Orange schälen und Spalten in kleine Stücke schneiden
3. Walnüsse entkernen und klein hacken
4. Flower Sprouts waschen und in Salzwasser 4 min blanchieren und ausdampfen lassen.
5. Alle Komponenten mit Dressing vermischen und zusammen mit den Kartoffeln servieren.

Rote Bete Gnocchi mit Pilzsauce

Zutaten

Für die Gnocchi:

350 g Kartoffeln (mehlige)
150 g Rote Beten
1 Ei
Salz, Pfeffer
150 g Mehl

Für die Pilzsauce:

200 g Kräuterseitling
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
200ml Sahne
Etwas Zitronensaft

Parmesan



Anleitung

1. Geschälte Kartoffeln in reichlich Salzwasser weichkochen. Rote Bete ebenfalls weichkochen. Kartoffeln auskühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Rote Bete pürieren.
2. Mit Kartoffeln mischen, salzen und pfeffern. Ei hinzufügen, dann mit Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Anschließend nochmals durchkneten. Zu einer langen Rolle formen und in etwa einen Zentimeter breite Stücke schneiden. Diese zu kleinen Kugeln formen und mit einer Gabel flach drücken.
4. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten und Gnocchi auf mittlerer Stufe im Wasser ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.
5. Für die Soße Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern. Knoblauch feinhacken und kurz mit anbraten, Sahne angießen und auf kleiner Stufe gar köcheln. Mit Zitronensaft, Salz/Pfeffer abschmecken.
6. Pilzsoße zusammen mit Gnocchi anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren. Dazu passt Salat.



Canneloni mit Wirsing und Salsiccia

Für die Canneloni:

350 g Mehl

3 Eier

½ TL Salz

1 EL Olivenöl

Für die Bechamelsauce:

2 EL Butter

1 EL Mehl

Gut ½ l Milch

Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Stück Zitronenschale

100g Ricotta oder guter Speisequark vom Bollheim

Geriebener Bergkäse oder Parmesan

Für die Füllung:

300 g Wirsing

3-4 frische Bratwürste (oder Salsiccia wenn verfügbar)

1 Zwiebel

Bergkäse oder Parmesan

Fenchel, Knoblauch

Anleitung

Nudelteig zubereiten und mindestens 30 min ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine zu dünnen Bändern auswalzen und in ca 10cm große Platten zuschneiden.

Für die Béchamelsauce die Butter im Topf aufschäumen lassen, das Mehl einrühren und anschwitzen lassen. Milch zufügen und rasch zum Kochen bringen. salzen, pfeffern, Muskat und Zitronenschale zufügen. Leise köcheln lassen, bis die Sauce cremig dick geworden ist. Abschmecken und zum Schluss den Ricotta/ Quark unterrühren

Die Blätter vom Wirsing lösen, den Strunk rauschneiden und dann in schmale Streifen schneiden. Bratwürste aus der Pelle drücken, zerkrümeln und anbraten, Fenchel /Knoblauch dazugeben und wieder aus der Pfanne nehmen. Dann die zerkleinerte Zwiebel andünsten, Wirsing dazufügen und beides langsam anbraten. Mit einem kleinen Schuss Wasser Ablöschen und zugedeckt ca. fünf Minuten garziehen lassen. Anschließend Wurstkrümel und geriebenen Bergkäse/Parmesan zugeben.

Auf jedes Cannelloni Blatt jetzt 1-2 EL Füllung geben und mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Je nach Größe der Form 2 Schichten Cannelloni in die Form schichten und mit Zwischenschicht Béchamelsauce.

Die restliche Béchamelsauce über die Nudeln gießen mit geriebenem Käse und ein paar Butterflöckchen darüber bei 200 Grad ca 30 Min im Ofen überbacken, bis alles brodelt.

Blumenkohlküchlein mit Joghurtdip

Zutaten

Für die Küchlein:

1 kleiner Blumenkohl
120g Weizenmehl
4 Eier
1 Knoblauchzehe, gerieben
1 Zwiebel klein gewürfelt
3 EL glatte Petersilie gehackt
1 ½ TL Salz
3 TL Currypulver
Öl zum braten

Für den Joghurtdip:

300g griechischer Joghurt
2 EL Olivenöl
Petersilie, gehackt
2 EL Zitronensaft
Salz/Pfeffer



Anleitung

1. Joghurtdip anrühren
2. Blumenkohl von Blättern befreien, in kleine Röschen teilen und im kochenden Salzwasser 10 min kochen und in ein Sieb abgießen und abdampfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Mehl mit gehackter Petersilie, Knoblauch, Zwiebel, Eier und Gewürzen und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Wenn sich eine homogene Masse gebildet hat den warmen Blumenkohl dazugeben. Vermischen, bis die Blumenkohlröschen auseinanderbrechen und sich mit dem Teig verbinden.
4. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen –ca 0,5cm hoch. Mit einem großen Löffel nicht zu kleine Portionen von der Blumenkohlmischung in die Pfanne geben sie sollten sich nicht berühren und nicht zu viele gleichzeitig braten. Nach ca. 3-4 Minuten pro Seite sind die Küchlein fertig.
5. Aus der Pfanne nehmen und evtl. auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit dem Joghurtdip servieren,

Dippedotz

Zutaten

1 kg mehlige Kartoffeln
2-3 Äpfel
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
1 Lauchstange
100g durchwachsener Speck
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
1-2 EL getrockneter Majoran
1 EL Senfkörner
30g Butter für Flöckchen



Anleitung

1. Kartoffeln schälen, roh auf einer nicht zu groben Reibe raffeln. Genauso die Äpfel ruhig mit Schale, aber ohne Kerngehäuse und die Zwiebeln raffeln. Den Knoblauch gerieben und den Lauch in feine Ringe geschnitten ebenfalls zugeben.
2. Speck in feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl auslassen.
3. Alle Zutaten vermischen und in eine flache Gratin- oder Backform verteilen. Glatt streichen und Butterflöckchen obenauf und bei 170 Grad Umluft 1 Std backen.

Mit grünem Salat servieren



Gemüsebrühe (selber einmachen)

Zutaten

Je 200g

Möhren

Petersilienwurzel

Porree

Knollensellerie (mit Blättern)

Pastinaken

Zwiebeln

Knoblauch (ein paar Zehen)

1 Bund Petersilie

Liebstockel wenn Saison

500-700 g Gutes Salz (Gemüse/Salz Verhältnis ca. 2:1)

Optional: Anderes Wurzelgemüse

Anleitung

Alles grob kleinschneiden, dann mit Pürrierstab oder Küchenmaschine grob pürieren. Salz hinzufügen und alles 2 Tage ziehen lassen, dann abfüllen

Das Salz ist natürliches Konservierungsmittel und die Paste hält sich ca 12 Monate.

Ca 1EL auf ein Liter Wasser auflösen – es kann auch vorher im Topf angeröstet werden.



Rinderknochenbrühe

Zutaten

Ca. 500g Rinderknochen
Nach Gusto eine Rinderbeinscheibe
1 Zwiebel
½ Sellerieknolle
1-2 Möhren
1 Petersilienwurzel (wenn verfügbar)
Nach Gusto auch 1 Pastinake
1 Lauchstange
Einige Petersilienstiele
1 EL Salz
1-2 EL Pfefferkörner
2-3 Lorbeerblätter
3-4 getrocknete Tomaten

Anleitung

Knochen auf ein Backblech legen und bei 190 Grad (Ober/Unterhitze) 60 min rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Das Gemüse putzen und grob zerkleinern. Zwiebel mit Schale halbieren und auf der angeschnittenen Seite im Topf anrösten. Mit Wasser ablöschen.

Gemüse, Gewürze, geröstete Knochen und nach Gusto die Beinscheibe in den Topf geben und mit Wasser auffüllen (ca 3 Liter) bis alles gut bedeckt ist.

Langsam zum Kochen bringen und dann mit Deckel bei kleiner Hitze - das Wasser sollte nur leise simmern – ca. 3-4 Std ziehen lassen.

Die fertige Brühe durch ein Sieb (oder Fett-Mager-Kanne abgießen), Gemüse und Knochen entfernen.

Die Brühe kann man auch heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren oder abgekühlt in Beutel füllen und einfrieren. So hält sie sich mehrere Monate.



Hühnerbrühe

Zutaten

1 Suppenhuhn oder alternativ Hühnerflügel und -keulen

½ Sellerieknolle

1 Zwiebel

2 Möhren

1 Petersilienwurzel

1 Lauchstange

2 Stücke Zitronenschale

Einige Petersilienstängel

1 EL Salz

1-2 EL Pfefferkörner

2-3 Lorbeerblätter

Anleitung

Das Suppenhuhn in einen ausreichenden großen Topf geben

Gemüse putzen und grob zerkleinern

Salz und Gewürze zufügen und alles mit Wasser bedecken – ca 3-4l.

Langsam zum Kochen bringen und dann mit Deckel bei niedriger Temperatur für 1 ½ - 2 Stunden leise köcheln lassen.

Das Huhn und das Suppengrün mit der Schaumkelle aus der Brühe heben. Die Brühe durch ein feines Sieb, das noch mit Küchenpapier oder einem Tuch ausgelegt ist (oder über eine Fett-Mager-Kanne) abgießen.

Das Fleisch auslösen und ggfls. für Frikassee oder Suppeneinlage verwenden.

Die Brühe kann man auch heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren oder abgekühlt in Beutel füllen und einfrieren. So hält sie sich mehrere Monate.