Gemüsegerichte

"Heimat schmeckt!" empfiehlt ...

Bechamelkartoffeln mit Erbsen

Zutaten und Zubereitung

1 kg Kartoffeln, festkochend 600 g Zuckerschoten 1 Zwiebel 2 Esslöffel Rapsöl 1 Esslöffel Mehl 1/8 l Milch 3/8 l Kochsud Salz und Pfeffer frischer Dill, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Sahne

Kartoffeln als Pellkartoffel garen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten schneiden, waschen und in Salzwasser garen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, in Öl dünsten, Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Die Masse mit Milch und Kochsud auffüllen und einige Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelscheiben und Erbsen zur Soße geben. Die frischen und gehackten Kräuter unterheben. Mit etwas Sahneabschmecken.

Tipp

Zuckererbsen – zarte Schoten für Genießer: Die Saison für frische heimische Ware ist kurz – daher zugreifen!

Der besondere Gemüseeintopf

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

500 g Rindfleisch 300 g Möhren 300 g Kartoffeln 300 g Steckrüben 300 g Pastinaken 300 g Lauch 2 Zwiebeln 2 EL Rapsöl 250 ml Fleischbrühe Salz, gerebeltem Majoran und Kümmel, 500ml - 750 ml Fleischbrühe, 125 ml Weißwein, gehackte Petersilie

Rindfleisch würfeln, Die Möhren waschen, schälen in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in

Würfel schneiden. Steckrüben schälen, klein schneiden. Pastinaken schälen, klein schneiden. Lauch waschen, klein schneiden. 2 Zwiebeln abziehen, würfeln 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten. Mit der Fleischbrühe auffüllen und 15 min schmoren lassen, die Zwiebelwürfel hinzufügen, etwa 10 min mitdünsten lassen. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht sollte aus Kartoffeln bestehen. Jede Schicht mit Salz, gerebeltem Majoran und Kümmel bestreuen. 500ml - 750 ml Fleischbrühe hinzugießen. Den Eintopf zum Kochen bringen, und etwa 30 min garen lassen. Nach Belieben 10 min vor Beendigung der Garzeit 125 ml Weißwein hinzugießen, den Eintopf nochmals abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Gemüsesticks mit Kräutern

(Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Rettich, grüner Spargel, Staudensellerie, Paprika, Gurken, Champions...)

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

Grundrezept: 500 g Magerquark 2 EL Rapsöl 150 g Joghurt 1,5 % Salz, Pfeffer Kräuterdip: 1 Bund Schnittlauch 1 Bund glatte Petersilie 1 Knoblauchzehe Tomatendip: 1 Bund Schnittlauch 1 EL Ketchup 2 EL Tomatenmark

Um das Grundrezept herzustellen, wird der Quark mit dem Rapsöl und dem Joghurt verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Für den Kräuterdip die fein geschnittene Petersilie, Schnittlauchröllchen und eine gepresste Knoblauchzehe vermischen und mit der Quarkmischung verrühren. Für den Tomatendip den Ketchup und das Tomatenmark ins Grundrezept rühren und feine Schnittlauchröllchen unterheben.

Kürbisgratin mit Pesto-Kruste

Der Gertrudenhof biologischer Obstbau aus Weißenthurm empfiehlt...

Zutaten und Zubereitung

1 Hokkaidokürbis ca. 300 g Kartoffeln Butter Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss 250 ml Sahne 150 g Gouda 1-2 EL Pesto, z.B. Bärlauch-Pesto

Den Kürbis waschen, vierteln, Kerne und Fasern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter fetten, Kartoffeln- und Kürbisscheiben mischen, in die Auflaufform schichten und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Sahne auf dem Gemüse verteilen. Den Gouda reiben und gründlich mit dem Pesto vermischen und ebenfalls über dem Gratin verteilen. Bei 180 Grad ca. 60 Minuten im Ofen garen.

Spargeltorte

Zutaten und Zubereitung

800 g Spargel (2. Wahl) 1 TL Zucker Salz 200 g Mehl 100 g Margarine oder Butter 4 EL kaltes Wasser Salz 2 EL Rapsöl 3 EL Mehl Pfeffer und Muskat Zitronensaft 3 Eier 150 g geriebenen Käse Pfeffer und Muskat 2 EL gehackte Petersilie

Den Spargel waschen, schälen und in Wasser mit Zucker und Salz ca. 20 Minuten garen. Den Spargel abtropfen lassen und das Spargelwasser dabei auffangen. Aus Mehl, Fett, Wasser und einer Prise Salz einen Teig kneten und kalt stellen. Das Rapsöl erhitzen, mit Mehl anschwitzen und mit dem Spargelwasser ablöschen. Die Soße abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Die Spargelstangen unten 5 cm kürzen, die Abschnitte pürieren und zur Soße geben. Zuerst Zitronensaft und dann nach und nach Pfeffer, 3 Eier und den geriebenen Käse einrühren. Mit Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Teig ausrollen, eine gefettete Springform (mit Rand) auslegen. Die Spargelsoße darauf verteilen; die Spargelstangen darauf anrichten und mit gehackten Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 200 Grad 40 - 45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Rosenkohltorte mit Walnüssen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

Teig: 250 g Mehl 1 Ei 125 g Margarine 1 Prise Salz Belag: 1 kg Rosenkohl 2 Zwiebeln 2 EL Rapsöl 1/8 l Gemüsebrühe 3 Eier 400 g saure Sahne 2 EL Speisestärke 75 g geriebenen Käse Salz, Pfeffer, Muskat 12 Walnusskerne

Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig 1 Stunde kühl stellen. Den Rosenkohl putzen und waschen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anbräunen. Den Rosenkohl hinzufügen und mit der Brühe 5 Minuten dünsten. Die saure Sahne mit den Eiern, der Speisestärke und dem Käse verrühren und würzen. Den Teig in eine Springform mit 2 cm Rand ausrollen und den Teigboden mit der Gabel einstechen. Rosenkohl auf dem Boden verteilen. Die Eiermasse über den Rosenkohl gießen. Mit den halbierten Walnusskernen belegen und im Backofen bei 200 Grad 40 Minuten backen.

Rote Linsen mit Wirsing

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 600 g Kartoffeln 300 ml Gemüsebrühe 200 g Möhren 1 kg Wirsing 30 g Ingwer 500 ml Brühe 200 g rote Linsen 2 TL Curry Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfeln schneiden und in Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Ebenso die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Gemüse zu den Kartoffeln geben. Alles 10 - 15 Minuten garen. Brühe zum Kochen bringen, Linsen zufügen und 8 Minuten kochen lassen und unter das Gemüse mischen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat-Kartoffel-Auflauf

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

(für 4 Personen) 1 kg Kartoffeln 15 g Rapsöl 2 Schalotten 1 kg Blattspinat 1 Becher Schmand 75 geriebenen Käse Pfeffer, Salz und Muskat 50 g Mandeln 5 g Öl 1/4 l Brühe

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Rapsöl erhitzen. Schalotten fein schneiden und andünsten. Den Blattspinat vorbereitet zufügen und 5 Minuten dünsten. Den Schmand unterrühren. Den geriebenen Käse unterheben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Mandeln trocken in der Pfanne anrösten. Die Auflaufform mit Öl einfetten und die Hälfte der Pellkartoffeln dachziegelartig in die Auflaufform einschichten, Spinat darauf geben. Die restlichen Kartoffeln dachziegelartig obendrauf verteilen. 1/4 l Brühe darauf verteilen. Den Auflauf bei 180 Grad 20 Minuten garen und mit den Mandeln bestreuen.

Spinattorte

Der Gertrudenhof biologischer Obstbau aus Weißenthurm empfiehlt…

Zutaten und Zubereitung

750 g frischen Spinat 100 g Weizen 100 g Doppelrahm-Frischkäse 200 g Magerquark 2 EL weiche Butter 4 Eier Salz, Paprikapulver, Muskatnuss, frisch gemahlener Pfeffer Fett zum Braten Käse zum Überbacken

Den frischen Spinat waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Weizen fein mahlen. Den Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren. Den blanchierten Spinat grob hacken und unter den Teig mischen. Die Auflaufform einfetten, den Teig einfüllen und glatt streichen. Den geriebenen Käse verteilen. Die Spinattorte ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

- 1. |
- 2
- Eine Seite weiter.