

Gefüllte Kohlrabi auf Schmorzwiebeln

2 Kohlrabi °
500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
1 kl. Gemüsezwiebel
1 Bd. Petersilie
300 ml Gemüsebrühe
20 g Butter
1 EL Bratolivenöl
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
30 g Bergkäse gerieben

Kohlrabi schälen. Kartoffeln ebenfalls schälen, waschen und vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie hacken.
Kohlrabi und Kartoffeln in der Gemüsebrühe ca. 25-30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Butter und Öl goldbraun schmoren. Kohlrabi herausnehmen und mit einem Teelöffel oder einem Kugelausstecher aushöhlen, die herausgelösten Kohlrabistückchen in Streifen schneiden. Milch zu den Kartoffeln geben, kurz erhitzen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und die Petersilie unterheben.

Das Püree in die Kohlrabi füllen. Die Kohlrabistreifen zu den Zwiebeln geben, kurz mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 der Zwiebeln in Portionsschälchen oder eine flache Auflaufform geben, die Kohlrabi daraufsetzen und mit den restlichen Zwiebeln und dem Käse bestreuen. Unter dem heißen Backofengrill kurz gratinieren.

Aubergine mit Käsecreme

ca. 300 g Auberginen °
1 Knoblauchzehe
2 EL b* Olivenöl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
20 g b* Kokosöl
100 g Basmati-Reis
200 ml Milch
80 g würziger Käse, gerieben
1 EL Schmand (30g)
1 TL Speisestärke
2 EL Zitronensaft
1 TL Paprika edelsüß
2 EL Schnittlauch, frisch oder TK

Aubergine waschen putzen, längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Die Knoblauchzehe halbieren, die Schnittflächen der Aubergine damit einreiben und dann mit einem Pinsel ca. 1 EL Olivenöl darauf verstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälften in eine kleine Auflaufform setzen und im auf 180° vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 – 40 Minuten garen.

Kokosöl in einem Topf auslassen, Reis zugeben, salzen und kurz andünsten. 225 ml Wasser angießen, 1 x aufkochen lassen und mit geschl. Deckel auf kleinster Stufe etwa 20 Minuten garen.

Die Milch in einem Topf erhitzen, den Käse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Schmand mit der Speisestärke verrühren und die Creme damit binden. Mit Zitronensaft, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenhälften mit dem Reis und der Käsecreme anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Mairübchen-Risotto

175 g Rundkornreis oder Risottoreis
1 -2 Mairübchen, je nach Größe °
1 Zwiebel
½ Zehe Knoblauch
Olivenöl
Butter
0,06 Liter Weißwein
½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser
½ g Safranfäden
½ Bund Bärlauch (ca. 50 g)
Salz und Pfeffer
Parmesan nach Belieben

Die Zwiebel schälen u. würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf mit Wasser (oder Brühe, nach Belieben) zum Kochen bringen.

Die Mairübchen waschen und in Würfelchen schneiden. In einem separaten Topf etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Reis und Mairübchen dazugeben, kurz anbraten und mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach das heiße Wasser zum Risotto geben und immer wieder einkochen lassen.

Das Risotto salzen und pfeffern. Die Safranfäden mörsern und in etwas warmem Wasser auflösen, bis sich das Wasser gelb färbt. Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Wenn der Reis gar ist, aber noch Biss hat, den Topf vom Herd nehmen.

Die Safranfäden mit dem Einweichwasser, die Bärlauchstreifen und etwas Butter sowie Parmesan in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Cremiger Mango-Smoothie

1 Mango °
Saft von ca. 2 Orangen (250 ml)
200 g Joghurt, griech. Art, 10%
2-3 EL Haferflocken, Zartblatt
1-2 EL b* Agavendicksaft

Mango schälen, vom Stein schneiden und würfeln. Die Fruchtstücke zusammen mit Orangensaft, Joghurt und Haferflocken in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Agavendicksaft abschmecken.