

39. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Sweet Dumpling gefüllt mit Mangold

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

2 Kürbisse
Sweet Dumpling
Öl
8 getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
4 EL Sonnenblumenkerne
2 Zwiebel
600 g Mangold

Den Ofen auf 200°C vorheizen.
Vom Kürbis den Deckel abschneiden und den Kürbis mit einem Löffel aushöhlen.
Auf ein geöltes Backblech stellen, den Deckel dabei neben den Kürbis legen, ca. 20 Minuten vorgaren.
Getrocknete Tomaten mit kochendem Wasser übergießen.
2 Minuten einweichen lassen.
Olivenöl und Sonnenblumenkerne mit dem Stabmixer pürieren.
Zwiebeln schälen und klein hacken. In einer Pfanne glasig dünsten.
Mangold putzen, grob zerkleinern und dazugeben.
Tomatenpesto mit etwas Wasser hinzufügen.
Alle Zutaten zu einer dickflüssigen Füllung verkochen. Kürbisse mit der Füllung füllen. Kürbisdeckel auflegen. Und nochmal ca. 20 Minuten weitergaren, bis der Kürbis weich ist.

Gerösteter Blumenkohl, Steaks mit Feta-Walnusskruste

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 75 Min.

1 kg Kartoffeln
Blumenkohl (ca. 1 kg)
6 EL Öl
1 TL Chiliflocken
1 TL Edelsüß-Paprika
Salz
50 g Walnusskerne
150 g Feta
2 EL Crème fraîche
Pfeffer
4 Schweinerückensteaks
2 EL Butterschmalz
1 große Zwiebel
1 TL Kümmelsaat
½ Bund Petersilie

Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und Schale abziehen. Kartoffeln auskühlen lassen.
Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In einer Schüssel mit 4 EL Öl, Chili, Paprika und 1 TL Salz vermengen. Auf einem Backblech verteilen. 100 ml Wasser dazu gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft) 20–25 Minuten backen.
Nüsse grob hacken, Feta zerbröckeln. Beides mit Crème fraîche verrühren.
Mit Pfeffer würzen.
Fleisch waschen, trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden goldbraun und knusprig braten. In den letzten Minuten Zwiebel und Kümmel zufügen, mitbraten.
Fetamasse auf den Koteletts verteilen. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, warm halten. Backofengrill einschalten, Koteletts darunter ca. 5 Minuten gratinieren.
Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Koteletts mit Blumenkohl und Kartoffeln anrichten. Mit Petersilie bestreuen.