

39. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Steinchampignons mit Penne als Ragout

Zutaten:

für 4 Portionen

300 g
Steinchampignons
5 Tomaten

400 g Penne
2 EL Olivenöl
3 Lauchzwiebeln
2 EL Weißwein
100 ml
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Zucker
Koriander gemahlen
2 EL
Petersilie gehackt



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Steinchampignons putzen und vierteln.

Tomaten in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen.
Dann vierteln, entkernen, würfeln.

Penne nach Packungsanleitung kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Steinchampignons anbraten.
Lauchzwiebeln putzen und in breite Ringe schneiden. Hinzufügen
und mit Weißwein ablöschen.

Tomatenwürfel

und die Gemüsebrühe dazu geben und bei mittlerer Hitze 3 Min. köcheln.

Mit Salz, Pfeffer,

Zucker

und Koriander würzen.

Petersilie hacken und untermischen. Mit Penne anrichten.

Kürbissalat mit Fenchel und Graupen

Zutaten:

für 4 Personen

1 kg Kürbis Hokkaido
4 – 5 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
2 – 3 Fenchelknollen

1 Knoblauchzehe

200 g Graupen

50 g Walnüsse
½ Bund Petersilie
20 g Parmesan oder
Pecorino

Saft von einer halben
Zitrone

Meersalz, Pfeffer
Parmesan oder Pecorino

Zubereitung:

ca. 60 Min.

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen
und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Mit 2 EL Olivenöl
vermischen, gut salzen und pfeffern. In einer großen Auflaufform etwa 15
Minuten backen. Währenddessen Fenchel putzen (fedriges Grün zur Seite
legen) und längs in etwa 6-8 Spalten schneiden.

Knoblauchzehe hacken. Mit Olivenöl vermengen und zum Kürbis geben,
weitere 20 Minuten garen. Währenddessen die

Graupen nach Packungsanweisung kochen (dauert etwa 15-20 Minuten),
anschließend abtropfen lassen und auskühlen lassen (sofern der Salat kalt
gegessen wird). Die Walnüsse grob hacken, das Fenchelgrün und die
Petersilie hacken.

Parmesan reiben.

Die Walnüsse über das Ofengemüse geben und nochmals etwa 8 Minuten
lang rösten - das Gemüse sollte leicht karamellisiert sein, die Walnüsse
leicht geröstet. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Dinkel, Gemüse, gehackte Kräuter und Parmesan mit
Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl in eine Schüssel geben und
mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt noch etwas
Käse darüber hobeln. Den Salat warm oder kalt servieren.