

42. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Feldsalat mit Ingwer-Dressing

Zutaten:

für 6 Portionen



Zubereitung:

Ca. 10-15 Min.

250 g Feldsalat

Feldsalat waschen, die Wurzelenden abschneiden und anschließend gut trocknen.

30 g Ingwer

Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

2 Lauchzwiebeln

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

1 Orange

Orange schälen und möglichst von der weißen Haut befreien. Anschließend in Spalten teilen und diese noch mal halbieren.

150 g saure Sahne

Für die Sauce die Sahne mit

4 EL Öl

Öl, Ingwer,

1 Zitrone

Zitronensaft,

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer verrühren.

Den Salat mit den Orangen und Frühlingszwiebeln anrichten und die Sauce erst beim Servieren darüber geben.

Chinakohl mit Bechamelkartoffeln und Scampies

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 50 Min.

800 g kleine Kartoffeln

Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten

1 Bund Lauchzwiebeln

garen. Zwiebelköpfe fein würfeln und Laub in feine Ringe schneiden.

25 g Butter

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln darin glasig dünsten,

25 g Mehl

mit Mehl bestäuben, anschwitzen und nach und nach

300 ml Gemüsebrühe

mit Brühe und

200 g Schlagsahne

Sahne ablöschen. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen. Kräftig mit

Salz/Pfeffer

Salz, Pfeffer,

geriebene Muskatnuss

Muskat und

Zucker

Zucker abschmecken. Einen Teil der Lauchzwiebelröllchen unterrühren.

16 vorgegarte küchenfertige

Scampi waschen, trocken tupfen.

Scampi

1 Chinakohl

Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

1 – 2 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und fein hacken.

2-3 EL Öl

Öl in einer Pfanne erhitzen. Chinakohl darin unter Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Scampi und Knoblauch in das Bratfett geben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, abschrecken und Schale abziehen. Kartoffeln und Chinakohl in die Soße geben und nochmals erhitzen. Mit den Garnelen und restlichen Lauchzwiebelröllchen bestreut auf Tellern anrichten.