

49. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Broccolisalat, asiatisch, mit Pastinakencroutons

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

600 g Broccoli
1 Pastinake
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer

2 rote Zwiebeln

etwas Olivenöl
1 TL Sesam

2 TL Sojasoße
Salz

1 Spritzer frische Zitrone

Broccoliröschen in längliche Scheiben schneiden, Stiele in Scheiben schneiden. Pastinake schälen und in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden. Beim Ingwer die Schale nur leicht abkratzen, damit die Nährstoffe, die unter der Schale sind, erhalten bleiben. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Pastinakenwürfel in einer kleinen Pfanne in ein wenig Olivenöl langsam rösten, bis sie knusprig sind. Zwiebeln in der Pfanne mit ein wenig Olivenöl leicht anrösten. Broccoli dazugeben und leicht anbraten, er sollte bissfest bleiben. Knoblauch und Sesam zum Broccoli geben und mit der Sojasoße ablöschen. Kurz vor dem Servieren den Ingwer dazugeben und nach Bedarf mit ein wenig Salz abschmecken. Die Pastinakenwürfel auf einem Küchenpapier auslegen und mit einer Prise Salz bestreuen. Broccoli anrichten, einen Spritzer Zitrone darüber geben und die knusprigen Pastinakenstücke darauf verteilen.

Postelein-Kartoffelsalat mit Belugalinsen

Zutaten:

für 4 Personen

1,5 kg festkochende
Kartoffeln
Salz

½ Zwiebel
Öl
1 TL Zucker
50 ml Weißweinessig
200 ml Brühe
Salz/Pfeffer
5 EL Olivenöl
100 g Beluga-Linsen

200 g Postelein

Zubereitung:

ca. 50 Min.

Kartoffeln gründlich waschen und 20-25 Min. in kochendem Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen. In Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel verteilen. Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit Brühe auffüllen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit der Marinade vorsichtig mischen. 6 EL Olivenöl zugeben und mind. 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Linsen in Wasser ca. 15-20 Min. bei mittlerer Hitze kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und zum Kartoffelsalat geben. Postelein putzen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffel-Linsensalat evtl. nachsalzen und den Postelein unterheben.