

6. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Sonnenblumenkernen

Zutaten:

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln
500 g Möhren
300 g Petersilien-
wurzeln
600 Steckrüben
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 ½ l Gemüsebrühe
1-2 Lorbeerblätter
je 2-3 Zweige Thymian
und Majoran
3 EL Sonnenblumen-
kerne

Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1 Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

Ca. 50 Min.

Kartoffeln,
Möhren,
Petersilienwurzeln und
Steckrüben schälen und in grobe Stücke schneiden.
Zwiebel und
Knoblauch schälen, würfeln und in dem
Öl glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit
Brühe auffüllen.
Lorbeer,
Thymian und
Majoran dazugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 15-20 Min. kochen
lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun
rösten. Lorbeer und Kräuterzweige aus der Suppe entfernen. 2
Schöpfkellen Suppe herausnehmen und pürieren, wieder dazugeben. Evtl.
noch etwas Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und
Muskat abschmecken.
Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Mit den
Sonnenblumenkernen auf die Suppe streuen.

Kürbis, gebacken

Zutaten:

für 4 Personen

1 kg Hokkaido-Kürbis
500 g Kartoffeln
300 g gelbe Zwiebeln

1/2 Bund Thymian
50 g Parmesan
400 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

ca. 30 Min. + 40-45 Min. Backzeit

Kürbis waschen, trocken reiben und vierteln. Kerngehäuse entfernen und
Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen
und je nach Größe evtl. längs halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten
schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen
Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen.
Parmesan fein reiben.
Sahne und die Hälfte des Parmesans verrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Kürbis, Zwiebeln und
Kartoffeln mit dem Öl auf einem Backblech mischen. Thymiansahne
darüber geben, mit dem Rest Parmesan bestreuen und im heißen
Backofen 40-45 Minuten backen. Auf dem Blech servieren.