

# Kochstudio 10.10.2019

## Herbstliche Rezeptideen mit Wurzelgemüse, Kohl und Kürbis

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Gerösteter Rotkohl mit Pekannüssen und Feta

Pastinakensuppe

Spitzkohlpfanne

Ofengemüse mit Chili-Joghurt

Rote-Bete-Salat mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Steckrüben-Kartoffel-Püree

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Gerösteter Rotkohl mit Pekannüssen und Feta

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
	Den Backofen auf 220 Grad Over-/Unterhitze vorheizen.
	Ein Backblech mit Backpapier belegen.
1 Kopf Rotkohl	waschen und in ca. 5 cm breite Spalten schneiden.
	Die Rotkohlsपालten auf das Backblech geben.
2 EL Olivenöl 2 TL geräuchertes Paprikapulver 2 EL Honig 1-5 Zehen durchgepressten Knoblauch (nach Geschmack) Salz Pfeffer	verrühren und über den Rotkohl geben. Alles gut miteinander vermengen.
	Das Kraut im Backofen für 25-30 Minuten rösten.
	Das Kraut herausnehmen, wenn die Ecken knusprig sind.
80 g getrocknete Kirschen 60 g Pekannüsse	über das Kraut streuen.
Feta-Käse-Würfel nach Geschmack	darüber geben und servieren.

# Pastinakensuppe

Zutaten für 6 Personen	Zubereitung
500 g Pastinaken	waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2 Zwiebeln	schälen und in Würfel schneiden.
70 g Butter	in einem großen Topf erhitzen und Pastinaken- und Zwiebelwürfel darin andünsten.
900 ml Hühnerbrühe	angießen. Gemüse in 25 min weich kochen.
125 g Creme Fraîche 125 ml Sahne	zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer pürieren, evtl. durch ein Sieb passieren.
	Für die Einlage.
1 Stück Möhre 1 Stück Sellerie 1 Stück Porree	In sehr kleine Würfelchen schneiden und in kochendem Salzwasser „knackig“ blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und in die Suppe geben
	<b>In der Zwischenzeit...</b>
12 Scheiben Baguette	sehr dünn von beiden Seiten mit Öl bepinseln und im vorgeheizten Ofen (180 Grad) goldbraun rösten.
300 g Rote Zwiebeln	schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden.
1 EL Öl	erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten, würzen mit
Salz und Pfeffer	
	Die austretende Flüssigkeit verkochen lassen. Die Zwiebeln mit
1 EL Rohrzucker	bestreuen, weiter braten, dann mit
3 EL Rotweinessig	ablöschen. Zwiebeln einkochen lassen, bis sie eine kompost-ähnliche Konsistenz haben. Die gerösteten Baguettescheiben mit Zwiebeln belegen und zur Suppe servieren.

# Spitzkohlpfanne

<b>Zutaten für 8 Personen</b>	<b>Zubereitung</b>
1600 g Spitzkohl	putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen.
1000 g Möhren	putzen und in Scheiben schneiden.
650 g Zwiebeln	schälen und fein würfeln. Zwiebeln in Öl
500 g Rinderhackfleisch	glasig dünsten. dazugeben und krümelig braten. Mit Salz
Pfeffer	und würzen. Möhren und Spitzkohl tropfnass dazugeben und ca. 20 min dünsten. Zwischendurch immer mal umrühren und das Gericht mit
2 TL Kümmel, gemahlen	würzen. Zum Schluss mit
1 EL Honig 2 EL Senf	und abschmecken. Die Spitzkohlpfanne mit
Schmand	servieren.

# Ofengemüse mit Chili-Joghurt

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
1 Hokkaidokürbis	putzen und in gleichmäßige Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Mit
500 g Möhren	
500 g Möhren, violett	
4 Zwiebeln	
Kreuzkümmel	würzen und mit
Zimt	
etwas Salz und Pfeffer	vermischen. Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und 35-40 min. im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen, dann etwas abkühlen lassen.
50 ml Ahornsirup	
50 ml Olivenöl	hacken, die Blättchen von
100 g Erdnüsse	
½ Bund Koriander	abzupfen.
500 g griechischer Joghurt	mit
4 EL Chilisauce	verrühren
	Ofengemüse auf Tellern anrichten, mit der Joghurtsauce beträufeln, Korianderblättchen darauf verteilen und zum Schluss die Erdnüsse darüber streuen.

# Rote-Bete-Salat mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
600 g Rote Beete (gegart)	häuten und in Würfel schneiden (2 cm)
1 Zwiebel	schälen und sehr fein würfeln.
5 EL Rotweinessig 10 EL Sonnenblumenöl	mit den Zwiebelwürfeln zu einer Marinade verrühren, diese mit
Salz Pfeffer aus der Mühle	und würzen. Die Rote Beete mit der Marinade vermischen und mit etwas
Johannisbeergelee	abschmecken. Bis zur Verwendung kalt stellen.
500 g mehlig Karoffeln 500 g Sellerie	schälen und in grobe Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken, das Wasser mit
Salz würzen	In ca. 20 min. gar kochen, anschließend ausdämpfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.
150 g Butter	schmelzen und unter das Püree ziehen. Zum Schluss
100 g Creme Fraîche	unterrühren, das Püree nochmals abschmecken mit
Salz und Pfeffer	
	<b>Zum Anrichten</b>
	Das Püree auf tiefe Teller verteilen, darauf den Rote Bete-Salat geben. Mit
Schnittlauchröllchen und Kresse	bestreuen, bzw. garnieren

# Steckrüben-Kartoffel-Püree

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
1250 g Kartoffeln, mehlig 1500 g Steckrübe	waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Beides knapp mit Salzwasser bedecken und in ca. 20 min garen. Danach die Rüben- und Kartoffelwürfel abgießen, gut ausdämpfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse pressen
150 g Butter	schmelzen und
150 ml Sahne	aufkochen. Zunächst die flüssige Butter unter das Püree rühren, dann die Sahne hinzufügen. Das Püree mit
Salz Muskat und Zucker	abschmecken.