

Kochstudio 11.04.2019

„Frühlingsfrische Gemüseküche“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Grüner-Bohnen-Salat mit Sesam und Koriander

Radieschen-Salat mit Kresse

Zitronige Erbsensuppe

Möhrennudeln mit Bärlauch-Pesto

Brokkoli-Lauch-Quiche

Rhabarber-Tarte-Tatin

Erdbeer-Creme mit weißer Schokolade

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Grüner-Bohnen-Salat mit Sesam und Koriander

Zutaten für 8 Portionen	Zubereitung
1 kg grüne Bohnen	waschen und die Enden abschneiden. Wenn sich dabei Fäden lösen, diese abziehen.
	Bohnen in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Abkühlen lassen.
	Alternativ können auch Tiefkühl-Bohnen genommen werden, dann aber etwas kürzer kochen.
	In der Zwischenzeit...
1 Stück Ingwer (ca. 2cm) 4 Knoblauchzehen	schälen und ganz fein hacken.
1 Bund Koriander	fein schneiden.
Saft von 2 Limetten 6 EL Sojasauce 2 EL Sesamöl	in einer Schüssel verrühren.
	Ingwer und Knoblauch unter das Dressing mischen.
	Bohnen mit dem Dressing vermischen und eventuell noch mit
Salz Pfeffer	abschmecken.
6 EL Sesamsamen	in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, dabei immer umrühren.
	Zum Servieren den Bohnensalat mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Radieschen-Salat mit Kresse

Zutaten für 8 Portionen	Zubereitung
300 g Radieschen	waschen, putzen und in Stifte schneiden.
300 g Salatgurke	waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. In feine Würfel schneiden.
150 g Staudensellerie	waschen, putzen und fein würfeln.
1 säuerlicher Apfel	waschen und in feine Würfel schneiden.
150 g alter Gouda	fein würfeln.
	Für das Dressing
150 g leichte Salatmayonaise 150 g Joghurt 4 EL Apfelessig Salz Pfeffer	verrühren und würzig abschmecken.
	Vorbereitete Zutaten untermischen und mind. 15 Minuten durchziehen lassen.
8 Scheiben Bauernbrot	je nach Größe halbieren oder dritteln.
	Den Radieschensalat auf den Brotscheiben verteilen und mit
2 Kästchen Gartenkresse	garnieren.

Zitronige Erbsensuppe

Zutaten für 8 Portionen	Zubereitung
4 Schalotten 4 Knoblauchzehen	schälen und fein hacken.
1 Bio-Zitrone	heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
4 EL Butter	in einem größeren Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Zitronenschale darin bei mittlerer Hitze andünsten.
800 g Erbsen (TK)	mit in den Topf geben. Mit
1 l Gemüsebrühe (Instant)	auffüllen, Deckel auflegen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
	In der Zwischenzeit...
100 g Erbsen (TK)	in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und stehen lassen.
4 EL Mandelblättchen	in einer Pfanne fettfrei goldgelb rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller geben.
8 EL Saure Sahne 4 TL Ahornsirup Salz	verrühren.
	Suppe mit einem Pürierstab ganz fein pürieren.
500 g Buttermilch	zur Suppe geben und aufkochen.
	Erbsen (die vorher mit heißem Wasser übergossen wurden) abgießen und zur Suppe geben.
	Suppe mit
Salz Pfeffer Zitronensaft	abschmecken.
	Zum Anrichten Suppe in Suppentassen o.ä. geben, jeweils einen Löffel von der sauren Sahne als Topping oben drauf geben und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Möhrennudeln mit Bärlauch-Pesto

Zutaten für 6 Portionen	Zubereitung
	Für das Pesto:
150 g Bärlauch (ersatzweise Basilikum)	verlesen und waschen.
60 g Parmesan	fein reiben.
	Bärlauch, Parmesan (wenn Basilikum genommen wird, noch zusätzlich 1-2 Knoblauchzehen) zusammen mit
15 EL Olivenöl	im Blitzhacker fein pürieren.
	Mit
Salz Pfeffer	würzig abschmecken.
1 kg Möhren	waschen, schälen und anschließend mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, beiseitelegen.
600 g Bandnudeln	nach Packungsanweisung bissfest garen.
	In der Zwischenzeit...
6 EL Olivenöl	in einer großen Pfanne erhitzen. Die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten, mit
Salz Pfeffer	würzen.
	Nudeln abgießen, dabei ca. 300 ml Nudelwasser auffangen.
	Nudeln zusammen mit dem Pesto und dem Nudelwasser zu den Möhren in die Pfanne geben und vermischen.
	Mit
Salz Pfeffer Zitronensaft	würzig abschmecken.
	Zum Servieren mit
geriebenem Parmesan	bestreuen.

Brokkoli-Lauch-Quiche

Zutaten für 1 Tarte-Form	Zubereitung
250 g Mehl 125 g kalte Butter (in Stücken) 2 EL kaltes Wasser ½ TL Salz	in eine Schüssel geben und mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten.
	Teig zwischen zwei Lagen Backpapier rund ausrollen (etwas größer als die Form) und eine gefettete Tarte- oder Springform damit auskleiden. Dabei einen Rand hochdrücken.
	Teig in der Form in den Kühlschrank stellen, bis die restlichen Vorbereitungen erledigt sind.
	In der Zwischenzeit...
1 Brokkoli	in kleine Röschen teilen und waschen. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
	Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2 dünne Stangen Lauch	von der Wurzel her längs aufschneiden (so dass sie bei der Wurzel noch zusammenhängen) und unter fließendem Wasser gut waschen, auch zwischen den Lagen. Lauch in feine Streifen schneiden.
150 g alter Gouda oder Cheddar	fein reiben.
4 Eier 200 g Creme Fraiche	in einer Schüssel verrühren und geriebenen Käse unterheben.
Salz Pfeffer	Mit würzig abschmecken.
	Brokkoli und Lauch auf dem Teig verteilen.
	Eier-Käse-Masse darauf verstreichen.
	Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Gegen Ende ggf. mit Alufolie abdecken.
	Vor dem Anschneiden ca. 10-15 Minuten stehen lassen.

Rhabarber-Tarte-Tatin

Zutaten für 1 Tarte	Zubereitung
120 g kalte Butte 50 g Zucker 1 Prise Salz	in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Rührgerätes vermischen.
200 g Mehl 2-3 EL eiskaltes Wasser	zugeben. Zuerst mit den Knethaken, dann mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.
	In der Zwischenzeit...
600 g Rhabarber	putzen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Beiseite legen.
150 g Zucker	in einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze erhitzen. Erst rühren, wenn der Zucker zu schmelzen beginnt.
30 g Butter	in die Pfanne zum geschmolzenen Zucker geben und alles verrühren.
	Karamell in eine ofenfeste Tarte-Form gießen und sofort gleichmäßig verteilen.
	Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
	Rhabarber-Stücke kreisförmig auf den Karamell legen.
	Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen, über den Rhabarber legen und an den Rändern in die Form drücken.
	Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen.
	Tarte im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten backen.
	2-3 Minuten ruhen lassen und dann vorsichtig auf eine Platte stürzen.
	Mit
1 EL Puderzucker	bestäuben und servieren.
	Dazu passt Schlagsahne.

Erdbeer-Creme mit weißer Schokolade

Zutaten für 8 Personen	Zubereitung
1 kg Erdbeeren	verlesen und waschen. 8-10 schöne Früchte für die Garnitur zurücklegen. Den Rest vom Grün befreien und mit
100 g Puderzucker	pürieren.
200 g weiße Kuvertüre	zerkleinern.
200 g Sahne	in einem Topf erwärmen (nicht kochen!) und gehackte Kuvertüre darin auflösen. Abkühlen lassen.
2 Limetten	auspressen. Saft mit
1 kg Ricotta	glatt rühren.
	Erdbeerpüree und Schokoladensahne zum Ricotta geben und verrühren.
400 g Sahne	steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben.
	Creme in Dessertgläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen.
	Mit den restlichen Erdbeeren dekorieren.