

Chicoree / Hokkaido / Möhren / Kräuterseitlinge

Chicoree in Senfsahne

8 kleine Chicoree
3/8 l trockener Weißwein
Salz & Pfeffer
3 Eßl. grobkörniger Senf
200g Creme double
1 Kästchen Kresse

Chicoree längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einen Topf legen, mit dem Wein und 1/8 l Wasser begießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 min. garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Auf eine Platte legen, salzen, pfeffern und zudecken. Den Senf und die Creme double in den verbliebenen Weinsud rühren und im offenen Topf bei starker Hitze um ca. 1/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicoree hineinlegen und etwa 5 min. erwärmen.

Mit der Sauce auf einer Platte anrichten und die Kresse darüberstreuen. Dazu passt Reis oder Salzkartoffeln und z.B. einem Apfel-Möhren-Salat.

Chicoree provenzalische Art

6 Tomaten
6 Chicoree
50 g geriebener Parmesan
4 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter: Thymian, Oregano, Basilikum
Salz & Pfeffer

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Die Chicoreestauden vierteln und den bitteren Strunk entfernen und in die Auflaufform legen. Die Tomaten achteln und auf dem Chicoree verteilen. Salzen und pfeffern. Olivenöl in ein Schälchen geben, Knoblauch hineinpresse, Kräuter zufügen, verrühren und über das Gemüse geben. Parmesan darüberstreuen und im Backofen 20-30 min. bei 170° überbacken. Beilage: frisches Baguette oder Knoblauchbrot

Winterliches Ofengemüse

1 Hokkaido-Kürbis
3 kleine Rote Beten (je ca. 150 g)
250 g Pastinaken
250 g Petersilienwurzeln
250 g Möhren
2 Stangen Lauch
2 Gemüsezwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
8 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 getrocknete Chilischote
1 EL Koriander
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

100 ml Weißwein (ersatzweise frisch gepresster Orangensaft)
100-150 ml Gemüsebrühe

Den Backofen auf 200° vorheizen. Vom Kürbis faseriges Inneres samt Kernen entfernen. Hokkaido muss man NICHT schälen! Rote Beten, Pastinaken, Petersilienwurzeln und Möhren schälen. Kürbis in 4-5 cm große Stücke schneiden, Rote Beten achteln. Pastinaken, Petersilienwurzeln und Möhren je nach Dicke längs halbieren oder ganz lassen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch längs einschneiden, waschen, putzen und in 4 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und in Stücke schneiden. Die Chilischote und den Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. Gemüse und Zwiebeln auf ein tiefes Backblech geben und mit Öl, Knoblauch, Kräutern, Chili und Koriander mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 10-15 Min. garen. Dann Wein und 100 ml Brühe angießen, alles einmal durchrühren und mit Backpapier gut abdecken, weitere 30 Min. garen. Papier abnehmen, Gemüse nochmals durchrühren und offen in weiteren 10-20 Min. bräunen lassen, dabei eventuell noch ein wenig Brühe angießen. Das Ofengemüse schmeckt mit Brot und eventuell Schafskäse oder als Beilage etwa zu Polenta.

Kürbispolenta mit Tomatensauce

1 Glas Tomatensauce aus dem Vorrat oder eine schnelle selbst gekochte mit Zwiebel und abgeschmeckt mit Rosmarin und Thymian
250 g Hokkaido-Kürbis
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
150 g Polenta (instant)
1 TL grobes Meersalz
1½ TL grob gemörserter schwarzer Pfeffer

Für die Polenta den Kürbis waschen, würfeln, in 200 ml Brühe aufkochen und bei mittlerer Hitze in 8 Minuten weich dünsten. Das Öl mit 500 ml Wasser aufkochen. Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und dann bei niedriger Hitze 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Dabei häufig mit einem Holzlöffel umrühren. Den Kürbis mit 50 ml der Kochflüssigkeit in einem Highspeed-Blender oder mit dem Mixstab glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbispüree unter die Polenta rühren. Polenta mit der Tomatensauce anrichten und servieren.

Kräuterseitlinge mit Bandnudeln

300 g Kräuterseitlinge
1 Zwiebel
2 TL Olivenöl
Salz & Pfeffer
1/2 Bund Petersilie
Bandnudeln nach Wahl pro Portion ca. 100-125g trockene Nudeln

Die Zwiebel fein hacken und im Olivenöl glasig braten. Die Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie begeben. Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Etwas vom Kochwasser über die Pilze geben. Bandnudeln abgießen. Die Nudeln mit den Pilzen mischen und mit Parmesan servieren.