

Postelein / Süßkartoffeln / Brokkoli / Radieschen

Pfannengemüse auf asiatische Art mit Postelein

100 g Zwiebeln
350 g Möhren
250 g Weißkohl
200 g Porree
120 g Postelein
2 EL Rapskernöl
1 TL Curry
3 EL Sojasoße
Zitronensaft
Gemüsebrühe

Zwiebel würfeln, Möhren in Stifte, Weißkohl in dünne Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschmoren, Möhren und Weißkohl dazugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten unter Rühren dünsten. Anschließend Lauch zugeben und nochmals 5 Minuten dünsten. Curry unterrühren und Sojasoße und wenig Gemüsebrühe zugeben, einmal aufkochen lassen und mit Zitronensaft und Gewürzen nach Belieben abschmecken. Ganz zum Schluss die Posteleinblätter unterrühren, kurz durchziehen lassen und rasch servieren. Dazu gab es mit Sesam panierte Würfel vom Hähnchenbrustfilet oder aus Tofu.

Roh mariniertes Süßkartoffelsalat

1 Süßkartoffel
½ große rote Chilischote oder
1 Frühlingszwiebel oder 1 rote Zwiebel in hauchdünne Ringe geschnitten
½ Bund frische Minze
Saft von 1 Limette
¼ TL Salz
¼ TL Zucker
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL neutrales Pflanzenöl,
1 EL geröstete gesalzene Cashewkerne oder Erdnüsse

Die Süßkartoffel schälen, kalt abwaschen, eventuell längs halbieren und mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Für die Marinade den Limettensaft mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Öl verrühren. Die Kartoffel- und Chilistreifen, Frühlingszwiebel und Minze dazugeben und unterheben. Den Salat in zwei Schalen verteilen. Die Cashewkerne grob hacken und darüberstreuen.

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Kräuterquark und Salat

2 große Süßkartoffeln (à 500-600g)
Salz & Pfeffer
Rapskernöl
Chiliflocken nach Geschmack
250g Quark
1 Schale Kresse
gemischte frische Kräuter; z.B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin
¼ TL Zitronenabrieb

1 Endivie oder 150g Postelein
Apfelbalsamessig
Honig nach Geschmack

Die Süßkartoffeln längs halbieren, mit Öl bestreichen und großzügig mit Salz und Pfeffer, auf Wunsch auch Chiliflocken würzen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft für ca. 30-40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Quark mit allen kleingehackten Kräutern, der Kresse, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Den Salat putzen, waschen, kleinzupfen und z.B. ein Dressing aus Rapskernöl, Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer, nach Belieben Honig bereiten.

Brokkoli-Auflauf

900g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
Guss: 2 Eier
300 ml Milch
180g Sauerrahm
Kräutersalz, Salz & Pfeffer
50g geriebener Parmesan
2 EL Pinienkerne
1 Orange, Saft und wenig Schale
Butter für die Form

Den Strunk des Brokkoli wegschneiden, diesen schälen und in Scheiben schneiden. Die Blumen in einzelne Röschen brechen. Beides im Dampf kurz garen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Knoblauchzehe direkt in die Form pressen und auf dem Boden verteilen. Für den Guss: Eier, Milch, Sahne verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Das Brokkoligemüse in die Auflaufform verteilen, den Guss darüber gießen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Pinienkerne und die geriebenen Orangenschalen darüber streuen. Mit dem Orangensaft beträufeln. Den Brokkoli - Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen. Dazu passen Kartoffeln, Nudeln und ein grüner Endiviansalat.

Radieschen-Kaltschale

350 g Kartoffeln
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
150 g Magermilch-Joghurt
100 ml Milch
Salz & Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
2 Bund Radieschen
1 Bund Petersilie nach Belieben
4 EL Radieschen-Sprossen oder Sprossen-Mix

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und waschen. In der Brühe ca. 20 Minuten kochen. In der Brühe zerstampfen oder pürieren und abkühlen lassen. Joghurt und Milch unter die abgekühlte Kartoffelsuppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Gut durchkühlen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden oder hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, hacken. Mit den Radieschen zur Kaltschale geben und unterrühren. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Die Kaltschale mit restlicher Petersilie und Sprossen garnieren. Dazu schmecken geröstete Croûtons.