

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 Stielmus
 1 EL Brat- & Backöl
 250 ml Gemüsebrühe
 2 EL Butter
 2 EL Weizenmehl 550
 250 ml Milch
 1 TL Salz
 ½ TL Zucker
 Muskat
 1 kg Kartoffeln
 200 g Steinchamignons
 400 g Tagliatelle

Leckere Stielmus-Beilage

Bevor sich die Stielmus-Saison wieder dem Ende zuneigt (nächste Woche ist es leider schon wieder vorbei...) kommt hier nochmal eine leckere und vor allem einfache Rezeptidee: Stielmus putzen, waschen und klein schneiden.

1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Stielmus darin 2 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Mehl einrühren. Mit der aufgefangenen Brühe und Milch ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Stielmus zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Zucker und Muskat würzen.

Dazu passen Salzkartoffeln mit gebratenen Champignons oder Nudeln. 😊

Zutaten

500 g Auberginen
 Salz + Pfeffer
 70 g Weizenmehl 405
 2 Eier
 5 EL Milch
 75 g Parmesan
 100 g Semmelbrösel
 1 Zitrone
 8 EL Brat-Olivenöl
 1 Schlangengurke
 1 Bauernbrot

Auberginenscheiben alla milanese

Auberginen waschen, putzen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf eine Platte legen, von beiden Seiten gut salzen und mindestens 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

Mehl in einen tiefen Teller geben. Eier mit Milch in einem weiteren tiefen Teller verquirlen. Käse fein reiben und mit Semmelbröseln in einem dritten tiefen Teller mischen. Zitrone auspressen. Auberginenscheiben nach und nach trocken tupfen und von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in der Ei-Milch-Mischung und zum Schluss in der Parmesan-Semmelbrösel-Mischung wenden.

Sobald genug Scheiben für eine Pfanne paniert sind, 2 EL Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und panierte Scheiben darin von jeder Seite jeweils 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Vorgang wiederholen, bis alle Scheiben verarbeitet sind. Fertige Scheiben im Backofen warmhalten.

Dazu passt ein leckerer Gurkensalat mit Dressing nach Wahl und ein paar leckere Scheiben Bauernbrot! 😊

Zutaten

50 g Erdnüsse
 1 Kohlrabi
 1 Zitrone
 2 Knoblauchzehen
 1 Prise Chili
 2 TL Rohrohrzucker
 2 EL Sojasauce
 6 Cherrytomaten

Frischer Kohlrabi-Salat auf thailändische Art

Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Kohlrabi schälen und in sehr feine, ca. 2 mm dicke Stifte schneiden. Zitrone auspressen. Alle Zutaten, bis auf die Tomaten, in einem Mörser fein zerstoßen. Tomaten waschen, halbieren, zusammen mit der Hälfte der gerösteten Erdnüsse mit in den Mörser geben und leicht anquetschen.

Kohlrabi mit dem Dressing vermengen und mit den restlichen Erdnüssen toppen.

Super lecker! 😊

