

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 Bund Stielmus
1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 EL Brat- & Backöl
1 EL Butter
½ Tasse Sahne
1 Tasse Milch
Salz + Pfeffer + Muskat
Eier (nach Bedarf)

Stielmus-Kartoffelbrei mit gebratenen Zwiebeln

Stielmus waschen, in Stücke schneiden, waschen und in ein Sieb legen.
Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.
Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten.
Salzen und pfeffern.
Sobald die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen und dabei das Kartoffelwasser über den Stielmus gießen, sodass er ein wenig zusammenfällt.
Sahne und Milch in einem kleinen Topf erwärmen, zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben und vorsichtig zerstampfen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Falls der Stampf noch zu fest sein sollte, einfach etwas mehr Milch dazugeben.
Nun den Stielmus unter das Kartoffelpüree heben.

Gebratene Zwiebeln über das Püree geben und mit Spiegeleiern servieren.

Soooo lecker! 😊

Zutaten

1 Bund Radieschen
40 g Sonnenblumenkerne
Salz + Pfeffer
Cayennepfeffer
1 EL Zitronensaft
60 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
400 g Spaghetti
100 g Parmesan

Pasta mit Radieschenblättermpesto & Radieschen

50 g Radieschenblätter von den Radieschen abschneiden, putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Radieschen putzen und ebenfalls waschen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Radieschenblätter grob hacken und mit der Hälfte der Sonnenblumenkerne, ca. ½ TL Salz, einer Prise Cayennepfeffer, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixbehälter geben. Knoblauch schälen, dazupressen und alles fein pürieren. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.
Käse fein reiben, 60 g für später zur Seite stellen, die restlichen 40 g unter das Pesto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kleiner Tipp: Falls das Pesto zu fest sein sollte, einfach etwas Nudelwasser unterrühren.

Nun die Radieschen grob hacken. Nudeln abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben und sofort mit dem Pesto und den gehackten Radieschen vermengen.

Mit dem restlichen Käse sowie Sonnenblumenkernen garnieren und servieren! 😊

Zutaten

300 g Parboiled Reis
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
300 g Lila Möhren
1 Kohlrabi
2 EL Brat- & Backöl
25 Safranfäden
600 ml Gemüsebrühe
200g TK-Erbsen
2 Zitronen
1 Bund Radieschen
Salz + Pfeffer

Gemüse-Paella

Reis in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und 1 cm groß würfeln.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten.
Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Möhren und Kohlrabi zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute mit anbraten. Reis zufügen und ebenfalls kurz mit anschwitzen.
Safran zwischen den Fingern zerreiben. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Safran darin auflösen und zur Gemüse-Reis-Pfanne geben.
Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Erbsen untermischen und bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten garen. Saft von einer Zitrone auspressen.
Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden und unter die Paella rühren.
Die andere Zitrone waschen, trockenreiben und achteln.
Paella mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit je 2 Zitronenspalten servieren & genießen.

