

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

1 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
400 g Möhren
30 g Butter
350 g Risottoreis
100 ml Weißwein
60 g Bärlauch
80 g Parmesan
Salz + Pfeffer
1 Salat der Woche

Möhren-Risotto mit Bärlauch

Brühe in einem Topf aufkochen und warm halten.
Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und ca. 1 cm groß würfeln.
Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Möhren und Reis zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten.
Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen.
Topfinhalt knapp mit Brühe bedecken und im offenen Topf ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis eine cremige Konsistenz hat und bissfest ist.
Inzwischen Bärlauch verlesen, kalt abbrausen, trocken schütteln, Stiele abschneiden und Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Käse fein reiben und kurz vorm Servieren mit dem Bärlauch unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt ein frischer Salat aus der Region! 😊 Guten Appetit!

Zutaten

2/3 Würfel Hefe
½ TL Rohrohrzucker
350 g Dinkelmehl
Salz
30 g Sonnenblumenkerne
1 EL Brat- & Backöl
15 g Sesam
600 g Rote Bete
1 rote Zwiebel
1 Prise Chili
1 Orange
2 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
50 g Agavendicksaft

Rote-Bete-Ceviche mit Vollkornbrötchen

Für die Brötchen Hefe in eine kleine Schüssel bröseln und mit 200 ml lauwarmem Wasser und Zucker glattrühren. Ca. 15 Minuten stehen lassen. Inzwischen Mehl in großer Schüssel mit 1 TL Salz mischen. Sonnenblumenkerne, Bratöl und Hefemischung zugeben und zu einem Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
Eine kleine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und den Ofen auf 200°C vorheizen. Teig nochmals durchkneten, in 8 gleichgroße Portionen teilen, jeweils zu kleinen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brötchen über Kreuz einschneiden, mit lauwarmem Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen und ca. 20 Minuten backen.
Inzwischen Rote Bete schälen (wir haben uns diese Woche aus Neugier mal für die längliche Sorte Forono entschieden) 😊 und in ganz dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Orange waschen, trocken reiben, 2 EL Schale fein abreiben und 4 EL Saft auspressen. Beides in einer kleinen Schüssel mit Zitronensaft, Rapsöl und Agavendicksaft verrühren.
Rote-Bete-Scheiben auf einem großen oder mehreren kleinen Tellern anrichten. Mit Orangen-Öl-Soße beträufeln. Zwiebeln und eine Prise Chili darauf verteilen und mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und auf der Ceviche verteilen. Mit Brötchen servieren! 😊

Zutaten

2 EL Pinienkerne
1 kleiner Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
1 Prise Chili
½ Bund Petersilie
400 g Spaghetti
Salz
4 EL Olivenöl
Zitronensaft
40 g Parmesan

Schnelle Blumenkohl-Pasta aglio e olio

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
Blumenkohl in kleine Röschen teilen und 4 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitkochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit einer Prise Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Nudeln und Blumenkohl abgießen und tropfnass mit kleiner gehackter Petersilie in die Pfanne geben.
Alles vermengen, mit 1-2 Spritzern Zitronensaft und Salz würzen.
Blumenkohl-Pasta mit geriebenem Parmesan und gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

