

Nudeln mit Flower Sprouts & Kürbis

Zutaten (4 Pers.)

500g	Flower Sprouts
320g	Nudeln
½ EL	Rapsöl zum Braten
200g	Kürbis, in ca. 1 cm grossen Würfeln
½ TL	Salz, wenig Pfeffer
80g	Haselnüsse, grob gehackt, geröstet
60g	Cranberries, getrocknet
2dl	Rahm

Zubereitung

Flower Sprouts in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, beiseite stellen. Nudeln im selben Wasser al dente kochen, abtropfen und ebenfalls beiseite stellen. Öl in einer weiten beschichteten Pfanne erhitzen, Kürbis unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Beiseite gestellte Flower Sprouts begeben, würzen und unter Rühren ca. 2 Minuten weiterbraten. Haselnüsse, Cranberries, Rahm und die Nudeln begeben, mischen und heiss werden lassen.

Än Guete!

Lauwarmer Flower Sprouts Salat

Zutaten (2 Pers.)

2 EL	Apfelessig
2 EL	Rapsöl
1	Prise Zucker
½ TL	Salz, wenig Pfeffer
1	Knoblauchzehe, in feinen Scheiben
4	Scheiben Hofbrot (frisch oder vom Vortag), gewürfelt
1	rote Zwiebel, in Streifen
125g	Flower Sprouts
1/2 TL	Salz, wenig Pfeffer
60g	Nüsslisalat
50g	Schüblig, in dünnen Scheiben

Zubereitung

Für die Salatsauce Essig und Öl gut verrühren, würzen und beiseite stellen.

Knoblauch mit etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Brotwürfel begeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun rösten, in eine Schüssel geben. Wenig Öl erhitzen, Zwiebel ca. 3 Minuten braten, zu den Brotwürfeln geben. In derselben Pfanne wenig Öl erhitzen und Flower Sprouts ca. 2 Minuten rührbraten. Wenig Wasser begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 4 Minuten weitergaren, würzen. Flower Sprouts mit Nüsslisalat und dem Schüblig zu den Brotwürfeln und den Zwiebeln geben. Beiseite gestellte Salatsauce begeben, mischen.

Än Guetä!

Kürbis-Salat

Zutaten:

300g Kürbis (z.B Butternuss, Delicata, oranger Knirps, Sweet
Dumpling)
1 Kopfsalat
1 EL Dill, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
30g Kürbiskerne
Rapsöl und Kürbiskernöl
Apfelessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und grob hobeln. Mit einer leichten, würzigen
Sauce vermengen und kurz ziehen lassen.

Den angemachten Kopfsalat auf die Teller verteilen, den
Kürbissalat in die Mitte geben und mit den Kürbiskernen
bestreuen und wenig Kürbiskernöl beträufeln.

Än Guetä!

Kürbispfanne

Zutaten: (4 Pers.)

200g Langkorn-Reis
400g Kürbisfruchtfleisch
300g diverse Gemüse (z.B Lauch, Peperoni, Tomaten)
Ingwer, ca. 2 cm Stück
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, gehackt
Rapsöl, Kürbiskernöl
Rafzer Riesling Sylvaner
Kürbiskerne nature
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver

Zubereitung:

Den Reis kochen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Das rohe, in dünne Scheiben geschnittene, Kürbisfleisch zusammen mit den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit etwas Öl ca. 3 Min. andünsten. Lauch, Peperoni und Ingwer klein schneiden, dazugeben und weitere 3 Min. andünsten. Mit Weisswein ablöschen. Tomaten und etwas Wasser begeben. Alles köcheln lassen bis der Kürbis gar ist. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Petersilie würzen. Den Reis unterheben und kurz ziehen lassen. Das Kürbisgericht auf dem Teller mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl verfeinern und mit Kürbiskernen garnieren.

Dieses Rezept fand seinen Ursprung an unserer Kürbisausstellung im Blühenden Barock (BlüBa) Ludwigsburg (D).

Än Guetä!



Gerösteter Röselichöhl

Zutaten:

- 1 Rosenkohl-Strunk oder 500 g Rosenkohl, gerüstet
- 3 EL Rapsöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- Gewürzsalz mit Gartenkräutern

Zubereitung:

Die Zubereitung gestaltet sich erdenklich einfach. Hier zählt der (Eigen-)Geschmack der Röseli. Die Röseli waschen und rüsten; dazu die äussersten Blättchen abzupfen. Trocken tupfen und gleichmässig mit Rapsöl einreiben. Mit Salz bestreuen und bei 220 Grad rund 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Röseli gar und stellenweise dunkelbraun und knusprig sind.

Knoblauch klein schneiden und ca. 10 Minuten vor Backzeitende auf den Röseli verteilen. Auf eine Platte geben und warm oder auch kalt servieren.

Als Alternative zum Knoblauch kann man zum gebackenen Röselichöhl auch Granatapfelkerne servieren.