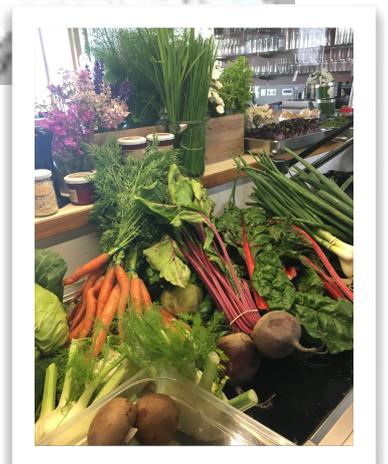




Für Rezepte QR Code scannen



- Antipasti vom Biogemüse,
Kürbis Ravioli
- Orientalischer Melanzanisalat
- Klare Tomatensuppe mit Pastinakenockerl
- Gefüllte Zwiebel
- Süß-scharfer Tofu, Chinakohl Kimchi
- Bio-Pilz Tatar - Taco
- Gemüse Curry
- Gemüse Tarte Tatin
- Indianerbananen Kuchen



Rezeptheft nur für den Eigengebrauch, keine Weitergabe, Quellen angegeben, Foto Lizenzen Fotolia und Eigene Fotos

Biogemüse Tipps

Mais - unbedingt vorgaren

Bevor er auf den Grill wandert, müssen Sie frischen Mais kochen. Er sollte 10 Minuten in kochendem Wasser vorgegart werden. Auf dem Grillrost braucht er dann noch weitere 10 Minuten. Dabei öfter umdrehen. Gegrillter Mais schmeckt toll mit zerlassener Butter und Salz.

Melanzani

Schneiden Sie Melanzani vor dem Grillen in Scheiben. Das Gemüse mit Salz und Zitrone würzen, anschließend ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und mit Olivenöl bestreichen. Auf dem heißen grill mit gehacktem Knoblauch bestreuen und 4-5 Minuten grillen. Die Scheiben dabei öfter wenden.



Zwiebel - mit Honig und Thymian würzen

Bevor Zwiebeln gegrillt werden können, müssen sie geschält und anschließend oben kreuzweise eingeschnitten werden, so dass die Zwiebel am Wurzelansatz noch zusammenhält. Auf Alufolie legen und mit je mit 1 EL Honig beträufeln. Etwas Thymian über die Zwiebeln streuen, die Alufolie verschließen und auf dem Rost 15-20 Minuten garen.

Champignons - mit Mariande bestreichen

Von den Champignons vor dem Grillen zunächst von die Stiele entfernen. Die Pilze dann mit einer aromatischen Marinade aus Olivenöl, Rosmarin, Thymian und Petersilie bestreichen. Dann salzen, pfeffern und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen.

Paprika - das Kerngehäuse entfernen

Die roten, gelben oder grünen Schoten vor dem Grillen halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit Öl oder Butter einpinseln. Paprika unter Wenden dann ca. 2 Minuten grillen.

Kartoffeln - in Alufolie einwickeln

Vor dem Grillen die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und anschließend in kochendem Salzwasser garen. Die gekochten Kartoffeln in Alufolie wickeln und auf dem Rost 10-15 Minuten grillen. Große Backkartoffeln brauchen 20-30 Minuten. Dazu schmeckt selbst gemachte Kräuterbutter oder Sour Cream.

Biogemüse Antipasti

Zutaten (für ca 10 Personen)

1 Karfiol, 1 Hand voll Mandeln (geschält)

1 Brokkoli, 1 Bund Basilikum

1 Glas getrocknete Tomaten, 2 Jungzwiebel

2 große frische Tomaten, 1 Bund Basilikum

100g Frischkäse (Ricotta)



2 Mozzarella

1 Tasse Biochampignons, 1 rote Zwiebel

1 Melanzani, frischer Majoran

2 Birnen

100g Rohschinken

1 Tasse Heidelbeeren, Minze

3 Stangen Weißbrot (Ciabatta)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Walnüsse

Karfiol-Mandel-Aufstrich:

Karfiol in Topf mit viel Wasser weich kochen. Mit Stabmixer gemeinsam mit den Mandeln pürieren, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell Orange dazupressen.

Brokkoli-Basilikum-Aufstrich:

Brokkoli im heißen Wasser weich kochen, mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit er schön grün bleibt. Basilikum fein schneiden. Beides mit dem Stabmixer pürieren und mit Sesam, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Mozzarella-Crostini:

Getrocknete und frische Tomaten in kleine Würfel schneiden und vermengen, Basilikum fein hacken und untermengen, Jungzwiebel fein hacken und ebenfalls darunter mischen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Mischung auf den Crostini verteilen und gewürfelten Mozzarella, sowie frisches Basilikum darüberstreuen.

Melanzani-Röllchen:

Melanzani der Länge nach in ca 1/2 cm große Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen und salzen, dann auf beiden Seiten in der Pfanne anbraten bis sie eine schöne Farbe haben und weich sind. Die Melanzani mit jeweils einem Blatt Rohschinken und Basilikumblätter belegen und rollen.

Birne-Nuss-Ricotta-Crostini oder
Heidelbeere Ricotta Crostini

Crostini mit frischem Ricotta bestreichen. Salzen und pfeffern. Birne in feine Scheiben schneiden, Zitrone darüber träufeln, damit die Farbe schön bleibt. Dann die Ricotta Crostini mit Birnenscheiben und Nuss oder mit Heidelbeeren und Minze belegen.



Biochampignon Crostini

Champignons und rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl gemeinsam mit etwas gehacktem Knoblauch anbraten. Abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer und gehacktem frischen Majoran würzen und auf den Crostini verteilen.



Crostini Basis:

Weißbrot in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und halbieren und damit die Brotscheiben auf einer Seite einreiben. Diese Seite ebenfalls mit Olivenöl bestreichen und das Crostini in der heißen Pfanne anbraten, bis es eine schöne Farbe hat. Danach mit den verschiedenen Aufstrichen garnieren.

Warmer Melanzanisalat

Die Melanzani in 2 cm breite Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und in ein Sieb schichten. 20-30 Minuten stehen lassen, dann unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und leicht ausdrücken, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Scheiben in Olivenöl nacheinander an beiden Seiten bräunen und zur Seite stellen.

Knoblauch dünsten, Tomaten, Paprika, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzufügen und auf mittlere Hitze erhöhen. Melanzani zugeben, braten und leicht mit der Gabel zerdrücken. Weitergaren bis ein Großteil der Flüssigkeit verkocht ist.

Überschüssiges Öl abgeben, Koriander und Zitronensaft hinzufügen mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Käferbohnen Aufstrich

175 g gekochte Käferbohnen

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Kreuzkümmel

1 1/2 TL Zitronensaft

Meersalz

80 ml Olivenöl

1 kräftige Prise Paprikapulver

2 EL Gehackte Petersilie

Alle Zutaten miteinander pürieren.

Mit Salz abschmecken und mit

Fladenbrot servieren.



Joghurt Granatapfeldip

Ich vermische frische Granatapfelkerne und ein bisschen vom Saft mit Joghurt und reiche das zu scharfen Speisen.



Kürbis Ravioli

Basis Teig für Nudeln:

400 g Mehl

4 Eier

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Wasser

1 Prise(n) Salz

Füllung:

ca. 100 g frischen weich gekochten

Kürbis

1 Handvoll Spinat

2 Zehen Knoblauch

1 Handvoll frisches Basilikum

250 g Ricotta

1-2 Handvoll gerieben Parmesan

evtl. zusätzlich frische italienische
Kräuter (z.B. Oregano, Thymian etc.)

Chiliflocken

Mehl, Eier, Wasser, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben. Zunächst mit einer Gabel grob verrühren. Dann mit leicht angefeuchteten Händen die Masse zu einem glatten Teig kneten. Nach ca. 1 Minute aus der Schüssel nehmen und auf einer sauberen, leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 5-10 Minuten weiterkneten. Dazu immer wieder eine Teigkugel formen und diese mit dem Handballen platt drücken, zusammenfalten und den Vorgang wiederholen. Fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Kürbis, Basilikum und Spinat fein hacken und mit Ricotta, Eigelb, geriebenem Parmesan und gehacktem Knoblauch verrühren. Mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Teig aus der Folie wickeln und vierteln. Zunächst nur ein Stück verarbeiten, währenddessen die anderen drei Stücke wieder in Frischhaltefolie wickeln oder mit einem leicht feuchten Geschirrhandtuch bedecken. Das Teigstück mit den Handflächen zu einem platten, ovalen Fladen formen. Nudelmaschine an der Arbeitsfläche befestigen und Walze mit Mehl bestäuben.

Nudelmaschine auf den größten Walzenabstand einstellen und den Teig durch die Maschine drehen. Danach das flache Stück falten, indem du zwei Seiten von außen einmal zur Mitte hin klappst. Mit der schmaleren Seite erneut durch die Walze drehen. Diesen Vorgang ca. 5 Mal wiederholen. Danach den Walzenabstand verringern. Dabei von Stufe zu Stufe vorarbeiten. Am Ende sollten deine Platten eine Stärke von ca. 2-3 mm haben. Diesen Vorgang mit den anderen drei Teigstücken wiederholen. Währenddessen die fertig ausgerollten Platten immer abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Nun die langen, ca. 10 cm breiten Nudelstreifen mit einem Messer in ca. 30 cm lange Stücke schneiden. Diese dann übereinander legen und überstehende Ränder vorsichtig abschneiden. Nun jeweils ein Nudelstück einmal der Breite nach halb falten, leicht andrücken und wieder aufklappen. Mit einem Holzspieß oder einem Messer nun die Linie nachzeichnen, indem du den Spieß leicht in den Nudelteig drückst. Dann quer gleichmäßig ca. 4-5 cm große Rechtecke eindrücken.

Die Füllung aus dem Kühlschrank nehmen und jeweils 1 TL in die Mitte der vorgeformten Rechtecke geben. Die Ränder mit Eigelb bestreichen und eine zweite Nudelplatte mit demselben Muster über das Nudelstück mit der Füllung legen. Mit einem Messer einzelne Ravioli ausschneiden und den Nudelteig um die Füllung herum andrücken. Die Zinken einer Gabel vorsichtig in die Ränder der Ravioli eindrücken.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Ravioli darin 1 bis maximal 2 1/2 Minuten kochen.

Klare Tomatensuppe

6 große Fleischtomaten z.B. Ochsenherz

2 Zwiebel

4 Chili

4 Knoblauchzehen

Pfeffer, Salz, Zucker

Majoran, Bohnenkraut

Daumengroßes Stück Ingwer

In einem Topf Zwiebel, Knoblauch (grob durchgeschnitten, ohne Haut) anbraten.

Tomaten vierteln und dazugeben. Mit Chili, Ingwer, Majoran oder Bohnenkraut würzen und mit Wasser auffüllen.

Einkochen lassen und anschließend durch ein sehr feines Sieb abseihen. Die Tomaten können dann püriert werden und als Salsa weiterverwendet werden.

Pastinaken- Erdäpfel Nockerl

2 große Erdäpfel

3 große Pastinaken

50 g Semmelbrösel

100 g Ziegenfrischkäse

Erdäpfel und Pastinaken schälen und im Wasser weichkochen. Danach pürieren und abkühlen lassen.

Ziegenkäse untermengen und mit Semmelbrösel zu einem Nockerlteig verarbeiten.

Die Nockerl ausstechen vor dem Servieren kurz im heißen Wasserbad erwärmen.



Samosas mit Biogemüse



Erdäpfel kochen und nach dem Abkühlen fein hacken, mit ca 100 g Gemüse nach Geschmack und Saison vermischen und alle Gewürze dazugeben.

Aus dem Blätterteig Kreise stechen und jeweils 1 EL Kartoffelfülle draufgeben , zuklappen und die Enden mit der Gabel zusammendrücken.

Im Öl frittieren (ca 2 Min pro Seite) bis sie knusprig und braun sind.

Mit Raita servieren.

Ich verwende gerne auch den Frühlingsrollenteig oder Brickteig für Samosas.

Außerdem lasse ich sie nach dem Frittieren etwa 10 Minuten im Ofen bei 80 Grad stehen, damit das Fett abtropfen kann.

100 g Gemüse nach Saison,
2 große Erdäpfel,
1 Bund Koriander frisch,
2 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Chilies
1/4 TL Zimt
Öl
1 EL Sojasauce
1 Packerl Blätterteig

Goi Cuon: Glücksrollen mit Pilzen

500 g Pilze

1/4 Päckchen dünne Reismudeln(Vermicelli), gar gekocht und abgegossen

1/4 Bund Koriandergrün, gründlich gewaschen, gehackt

5-7 Frühlingszwiebeln, der Länge nach halbiert oder gedrittelt

1 Handvoll frische Minzblätter

1/4 Kopf grüner Salat, in kleine Stücke gerupft

1 Päckchen Reispapier



Die Pilze braten oder grillen (mariniert in Fischsauce, Zucker, Knoblauch und Schalotten), dann in Streifen schneiden.

Eine ausreichend große Arbeitsfläche frei machen und die Zutaten bereit stellen sowie eine Schüssel mit warmen Wasser.

Ein Stück Reispapier 3 bis 5 Sekunden ins warme Wasser tauchen.

Das Reispapier auf die Arbeitsfläche vor sich legen. Etwa 30 Sekunden ruhen lassen.

Etwas von allen Zutaten auf das untere Drittel des Papiers geben. Bis zur Hälfte aufrollen, dann die Seiten feststecken und den Rest aufrollen.

Den gleichen Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

Mit Nuoc cham oder Hoisin Sauce servieren.

Tajjine mit steirischem Biogemüse

4 EL Olivenöl,
500 g Kartoffeln,
3 Karotten
1 Melanzani
1 Zucchini
2 Zwiebeln
2 Zimtstangen
2 Lorbeerblätter



1 rote Paprika
4 Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 Bund Petersilie, glatte
Salz, Pfeffer
Raz el Hanout

Möhren und Zucchini in dicke Stifte, Auberginen und Kartoffeln in dicke, Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Paprika in Stücke schneiden.

In der Tajjineform der Reihe nach schichten: zunächst die Kartoffeln, dann Zwiebel, Möhren, Zucchini, Auberginen. Zwischendurch mit reichlich Salz, Pfeffer und Raz el Hanout würzen. Zimtstangen und Lorbeerblätter dazwischen geben.

Die Tajjineform auf den Ofen sitzen und mind. 30 Min. garen lassen. Zwischendurch kontrollieren, ob etwas Flüssigkeit am Boden ist. Falls nicht, etwas Wasser angießen. Normalerweise reicht aber die Flüssigkeit aus dem Gemüse. Nicht umrühren!

Sobald das Fleisch gar und zart und die Kartoffeln durch sind, den Deckel öffnen und die in Scheiben geschnittenen Tomaten verteilen und die gehackte Petersilie darüberstreuen. Nochmal ca. 10 min bei geöffnetem Deckel auf dem Ofen lassen. Die Flüssigkeit sollte jetzt vollständig verdampfen und das Fleisch am Tajjineboden leicht anbraten.



Gemüse Curry

250g Basmatireis

100g Joghurt

Daumengroßes Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

3 Zwiebeln

1 kg Gemüse wie Karotten, Zucchini, Fenchel,
Sellerie...

Sesamöl

200 ml Kokosmilch

1 Limette

Salz ,Pfeffer, Kurkuma , Chili



Als Curry bereite ich Gemüse auch gerne zu, einfach Gemüse in Öl anbraten, gehackten Ingwer, Zwiebel und Knoblauch dazu.

Mit ca 200 ml Kokosmilch ablöschen, 1 TL Kurkuma und Gewürze dazugeben (auch Chili , falls man es scharf möchte) und einkochen lassen. Mit Limette abschmecken.

Mit Joghurt und Reis servieren.

