



Butternut aus der Speedykiste

Glasierter Butternut-Kürbis mit Wildreisfüllung

Zutaten:

200 g Wildreis
Salz
2 Tomaten
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
2 Butternut-Kürbisse
4 EL Vollkorn-Semmelbrösel
2 EL flüssiger Honig
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 1h 25 Minuten

Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten nicht ganz weich garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten brühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, von den Kernen und weißen Innenwänden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl glasig dünsten. Die Paprika und den Reis zugeben, kurz mitbraten und die Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd ziehen.

Die Kürbisse putzen, längs halbieren, die Kerne und Fasern entfernen und die Reismischung in die Kürbisse füllen. Die Semmelbrösel über den Reis verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln.

Den Honig mit 2 EL Öl und dem Zitronensaft verrühren, die Kürbisse damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 40 Minuten backen. Immer wieder mit der Honigglasur bestreichen. Die fertig gebackenen Kürbisse aus dem Backofen nehmen und mit Salz bestreut servieren.

Originalrezept entnommen aus: "estsmarter.de"

Roter Chicorée aus der Rohkostkiste

Roter Chicorée mit Ziegenfrischkäse und Feigen

Zutaten:

Orangen-Senf-Dressing

3 saftige Bio-Orangen
2 EL Senfpulver (alternativ 1 EL normaler Senf, dann aber erst zum Schluss unter das Dressing mischen)
2 EL Honig
4-6 EL mildes Olivenöl
Salz & Cayennepfeffer

Chicorée-Salat

2-3 rote Chicorée
300 g Ziegenfrischkäsetaler
6-8 kleine, reife grüne Feigen
Kresse zum Anrichten
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für das Dressing die Schale von 1 Orange hauchdünn herunterschälen und diese in feine Streifen schneiden.

Alle Orangen auspressen, Saft zusammen mit den Schalenstreifen, Senfpulver und Honig auf etwa 125 ml einkochen lassen. Dann das Ganze vollständig abkühlen lassen.

Danach das Olivenöl unterquirlen, Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Chicorée putzen, waschen und trocken schleudern. Ziegenkäsetaler halbieren. Feigen waschen und halbieren. Alles auf einer große Platte anrichten. Das Orangen-Dressing darüber verteilen. Mit Kresse und mit grob gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreut servieren.

Originalrezept entnommen aus: "foodie.feinschmecker.de"

Kumquat-Mandelcreme-Tarte

Zutaten für 8 Stücke:

220 g Butter
75 g Puderzucker
1 Prise Salz
220 g Mehl
3 Eier (Größe M)
125 g Marzipan-Rohmasse
170 g Zucker
1 Prise Salz
85 g gemahlene Mandeln
350 g Kumquats
125 ml Weißwein
Mehl für die Arbeitsfläche
Frischhaltefolie

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

100 g Butter in Stückchen schneiden. Butter, Puderzucker, Salz, Mehl und 1 Ei zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Eier trennen. Marzipan, 120 g Zucker und 120 g Butter schaumig rühren. Eigelbe nacheinander unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee mit den gemahlene Mandeln unterheben. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen, dabei die Teigrolle mit Mehl bestäuben.

Eine rechteckige Tarteform mit Hebeboden (12 x 36 cm) mit dem ausgerollten Teig auslegen und vorsichtig an den Seiten andrücken, dabei darauf achten, dass ca. 1 cm Überhang bleibt. Mit den Fingerspitzen gewellte Ränder formen.

Marzipan-Mandelmasse auf der Tarte verteilen. Kumquats waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. 50 g Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Weißwein ablöschen. Kumquats zugeben und 2-3 Minuten in dem Sud garen. Einzelne Kumquatscheiben aus dem Kompott nehmen und auf der Marzipanmasse verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 40 Minuten backen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Tarte aus der Form drücken und auskühlen lassen. Kumquatragout zur Tarte servieren.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"