

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #95

mit Andrea Jung und Tanja Orth, LandFrauenverband Pfalz e.V. Haßloch

Feldsalat mit Kürbiskernöl-Dressing und Trauben

Zutaten für 4 Personen

Feldsalat (etwa 300 g)
helle und dunkle Trauben (je ein kleiner Henkel)
1 Tüte Kürbiskerne
2 EL scharfer Senf
2 EL Honig
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Kürbiskernöl
40-50 ml Balsamico Essig weiß
Salz



Den Feldsalat putzen, waschen und schleudern. Dann die Trauben waschen und die einzelnen Beeren halbieren. Kürbiskerne (nach Wunsch, eine halbe Tüte) ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Gemüsebrühe mit Kürbiskernöl, Senf, Honig, Balsamico und etwas Salz mit dem Pürierstab (Handrührgerät oder Schneebesen geht auch) aufschäumen.

Salat entweder in einer Schüssel mit Dressing vermengen oder auf Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Danach mit halben Trauben und gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Rindergulasch

Zutaten für 4 Personen

600 g Rindergulasch
2 große Zwiebeln
400 g passierte Tomaten
175 ml Rotwein
2 TL Gemüsebrühe
3-4 EL Tomatenmark
1 TL Senf
4 rote Paprikaschoten
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß (2 TL), Paprika scharf (1 TL)



Das Rindergulasch in kleine Würfel (2 x 2 cm) schneiden. Ohne Anbraten in eine Steingutform mit Deckel oder einen Bräter legen, salzen und pfeffern. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und mit dem Fleisch mischen.

Passierte Tomaten, Rotwein, Gemüsebrühe, Senf, Tomatenmark und Paprikapulver vermischen und über das Gulasch-Zwiebelgemisch geben.

Topf bei 190 °C Ober- und Unterhitze (auf der untersten Stufe) im Backofen ca. 1,5 Stunden schmoren. In der Zwischenzeit Paprikaschoten ebenfalls in 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

Form aus dem Ofen nehmen, auf hitzefeste Unterlage stellen. Paprikawürfel zum Gulasch geben, dann verschlossen in 30 Minuten fertigbaren.

Kürbis-Pastinakenstampf und Honig-Chili-Kürbis

Zutaten für 4 Personen (Stampf)

400 g Hokkaidokürbis (geputzt)
400 g Pastinaken
2 Knoblauchzehen
ca. 60 ml Milch
ca. 60 ml Gemüsebrühe
Butter oder Öl
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskat



Den Hokkaido ohne Schale in kleine Würfel schneiden. Die Pastinaken ebenfalls schälen und würfeln. Knoblauch fein hacken. Alles zusammen in einem größeren Stück Butter (oder Öl) anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Etwa 25 Minuten garen. Bei Bedarf Flüssigkeit zugeben.

Danach mit Stampfer oder Rührgerät (kein Zauberstab) pürieren oder klein stampfen. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Zutaten für 4 Personen (Honig-Chili-Kürbis)

etwa 1/2 Hokkaidokürbis
2 EL Honig
1 EL Chilipulver
1/2 bis 1 TL Salz nach Bedarf

Kürbis waschen, Kerne aushöhlen, mit Schale in Spalten schneiden. Honig in der Mikrowelle verflüssigen, Chilipulver und Salz einrühren.

Auflaufform einfetten, Kürbisschnitzen in die Form legen und mit der Honig-Chili-Mischung einpinseln. Bei etwa 180-190 °C im Ofen 20-30 Minuten garen (auch gerne zum Gulasch stellen).

Vanilleeis mit Kürbiskernöl und Kürbiskrokant

Zutaten für 4 Personen

1000 ml Vanilleeis
4 EL Kürbiskernöl
40 g Zucker
20-30 g Kürbiskerne

Zucker mit 3 EL Wasser in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Eine Form mit Backpapier auslegen und Kürbiskerne unter den Karamell rühren. Die Masse auf das Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Karamell in grobe Stücke hacken.

Eis in Portionschälchen verteilen. Je 1 EL Kürbiskernöl darauf verteilen und mit Kürbiskernkrokant verzieren.



Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure
Andrea & Tanja von den LandFrauen

