

Rezept für KW 18-47

Zuckerhutsalat



ca. 500 g Zuckerhut
1 Apfel
1 Orange
1 kleine rote Zwiebel
3 EL Öl
2 EL Apfelessig
1 TL Rohrzucker
Salz

Vom Zuckerhut die äußeren Blätter entfernen. Den Kopf in der Mitte teilen und beide Hälften in feine Streifen schneiden. Den geschnittenen Salat in warmes Wasser legen, dadurch verliert er die Bitterkeit. Den Apfel mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Orange pellen, filetieren und klein schneiden. Zwiebel fein würfeln. Aus Öl, Essig, Rohrzucker und Salz ein Dressing herstellen und den Zuckerhut, Apfel, Orange und Zwiebel dazugeben. Kräftig durchmischen und etwas durchziehen lassen.



200 g Butterrübchen
1 kleine Zwiebel
etwas Olivenöl zum andünsten
150 g Reis (Risottoreis)
1 EL Olivenöl
25 g Butter
1/2 ltr. Gemüsebrühe
40 g Parmesan, ger.
Salz und Pfeffer

Butterrübchen-Risotto

Die Butterrübchen und die Zwiebeln in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen, die Butterrübchen dazu geben und etwa 5 Minuten weich dünsten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Die Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis darin glasig werden lassen und mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Den Reis unter gelegentlichem Rühren weich kochen (also eigentlich al dente, aber jeder sollte sein Lieblingsgargrad vom Reis heraus finden). Bei Bedarf immer wieder Brühe zugießen. Wenn der Reis fertig ist, zuerst die Mairübchen und dann den geriebenen Parmesan (es geht auch Pecorino) untermischen.

Vor dem Servieren kann noch etwas Käse darüber gestreut werden.