

Hier finden Sie alle Rezepte des Kochevents vom 27.10.2023

Rosenkohl-Zwiebel-Blech

Zutaten

1 kg	Rosenkohl
1	Gemüsezwiebel (ca. 300 g)
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
250 g	kernlose Trauben
50 g	Walnusskerne
1	Granatapfel
125 ml	Granatapfelsaft
1 EL	Honigsenf

1. Rosenkohl putzen und waschen. Große Köpfe halbieren.
Bei den übrigen Rosenkohlköpfchen den Strunk kreuzförmig einschneiden.
2. Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln (ca. 1 cm).
4. Rosenkohl, Zwiebeln und Öl mischen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Trauben waschen, abtropfen lassen und von den Stielen rupfen.
7. Walnüsse auf ein tiefes Backblech geben und im heißen Ofen ca. 5 Min. rösten, einmal wenden.
8. Vom Blech nehmen und abkühlen lassen.
9. Rosenkohl-Zwiebel-Öl-Mischung auf dem Blech verteilen.
10. 25 min im Ofen backen, zwischendurch wenden.
11. Blütenansatz vom Granatapfel keilförmig ausschneiden.
12. Granatapfelschale mehrmals vom Blüten- zum Stielansatz einschneiden.
13. Granatapfel in Stücke brechen und Kerne auslösen.
14. Granatapfelsaft mit Senf verquirlen. Ausgekühlte Walnüsse grob hacken.
15. Trauben und Granatapfelsaft-Senf-Mischung mit auf das Backblech geben.
16. Weitere 10 Min backen.
17. Aus dem Ofen nehmen und mit Granatapfelkernen und Walnüssen bestreuen.

Brokkoli-Creme-Suppe

Zutaten

600 g Brokkoli
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
750 ml Gemüsebrühe (ohne Glutamat, ohne Hefe)
100 ml Hafersahne
Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Brokkoli putzen und grob zerschneiden (alternativ: tiefgekühlten Brokkoli auftauen).
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken.
3. Öl in einem Suppentopf erhitzen.
4. Brokkoli, Zwiebel- und Knoblauchwürfel 5 Minuten darin dünsten.
5. Brühe und Sahne hinzufügen und aufkochen.
6. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
7. Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken.
8. Die Suppe fein pürieren und mit Pfeffer, gehackter Petersilie und wenig Salz würzen.

Gemüse-Kichererbsen-Curry

Zutaten

1 EL	Rapsöl
200g	Kichererbsen (aus der Dose)
100 g	stückige Tomaten
100 ml	Kokosmilch (fettreduziert)
½	Schalotte
100 g	Champignons
100 g	Brokkoli
2 TL	Curry
1 TL	Garam Masala
1 Msp.	Cayenne-Pfeffer
	Salz, Pfeffer
1 TL	Kurkuma
15 g	Cashewkerne

1. Schalotten und Champignons klein schneiden. Kichererbsen abgießen und abspülen, Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
2. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten hinzufügen und etwa 2-3 Minuten dünsten.
3. Champignons dazugeben und anbraten. Anschließend Tomaten und Kokosmilch hinzufügen.
4. Das Ganze kurz aufkochen lassen,
5. dann die gewaschenen und abgetropften Kichererbsen sowie Brokkoliröschen dazugeben.
6. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, danach die Gewürze hinzufügen.
7. 3-5 Minuten weiter köcheln lassen.
8. Mit Cashewkernen und nach Belieben Vollkornbrot servieren.

Dattelonkonfekt (Energiekugeln)

Zutaten

125 g	Cashewkerne
125 g	Mandeln
125 g	Medjool-Datteln
½ TL	Zimt
1 TL	Kardamom
2 EL	Sesamsamen
50 g	Mandelblättchen

1. Cashewkerne und Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, abkühlen lassen.
2. Die entkernten Datteln in feine Würfel schneiden.
3. Cashews und Mandeln recht fein hacken (oder in einen Blitzhacker geben, aber nicht zu Mus werden lassen).
4. Alle Zutaten bis auf die Mandeln in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührer gut miteinander vermengen.
5. Die Mandelblättchen in einen tiefen Teller schütten und eine Schüssel Wasser bereitstellen.
6. Mit einem Teelöffel kleine Teigmengen von der Dattel-Nuss-Mischung abstechen, die Hände anfeuchten und daraus Bällchen formen.
7. In den Mandelblättchen wälzen.