Mangold Sushi vegetarisch

Zutaten: 4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel , 3 Knoblauchzehen , 180 g Arborioreis , 600 ml Wasser , 1 EL Gemüsebrühe , 1 EL Rohrohrzucker , Salz , 80 g geriebener Emmentaler , 1 Ei , 3 EL weißer Balsamicoessig , Meersalz , Pfeffer , 1 Stück Kohlrabi , 2 große Möhren 1 Mangoldstaude , • Sojasauce

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl anschwitzen, Reis waschen und dazugeben, kurz mitschwitzen. Mit Wasser ablöschen, Brühe, Zucker und Salz dazugeben und fertig garen. Abkühlen lassen. Reis mit Käse, Ei und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und blanchieren. Den Mangold putzen in Blätter teilen und blanchieren. Haushaltsfolie großzügig ausbreiten und Mangold quadratisch (ca.25x25cm) ausbreiten und trocken tupfen. Eine dünne Schicht Reis, Möhren und Kohlrabi und abschließend wieder Reis darauf schichten. Eine feste Rolle daraus drehen, die Enden der Folie verknoten, evt. mit einem Faden zusammenbinden. Im Wasserbad 15-20 Min. garen, nicht kochen! Kalt oder warm mit Sojasauce servieren

Spitzkohl mit Limetten-Joghurt-Sauce

1 Spitzkohl, 1 Limette, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Joghurt, 1 TL Weizenvollkornmehl, Kräutersalz, Pfeffer

Die äußeren welken Blätter des Spitzkohls entfernen. Anschließend den Kohlkopf der Länge nach in 6 Spalten schneiden und die Strünke keilförmig herausschneiden. Die Limette unter heißem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüsebrühe dazu gießen, die Kohlspalten hineinlegen und ca. 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Anschließend mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und auf einer Platte zugedeckt warm halten. Den Joghurt mit dem Weizenvollkornmehl verrühren und in einen Stieltopf geben. Die Gemüsebrühe angießen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Limettensaft und die Limettenschale darunter rühren. Die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlspalten auf Tellern anrichten und mit der Limetten-Joghurt-Sauce begießen.
Nach: Ingrid Ahnert, Gemüseküche frisch und knackig, Bassermann

Kohlrabi-Lasagne mit Gorgonzola

1 Kohlrabi, Kräutersalz, 300 g Kartoffeln (fest kochend), 70 g Gorgonzola, 30 g Butter,
20 g Weizenvollkornmehl, 125 ml Milch, Pfeffer, 100 g Lasagne-Nudelblätter,
1 EL Petersilie, 30 g Parmesan

Kohlrabi schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in 200 ml Salzwasser 5-6 Minuten garen, abtropfen lassen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Gorgonzola entrinden, grob würfeln. 20 g Butter zerlassen. Das Mehl einrühren und anschwitzen, Kohlrabiwasser, Milch und die Käsewürfel dazu geben und ständig rühren, bis sich der Käse in der Sauce aufgelöst hat. Eine kleine Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen. Den Boden mit einer Schicht Lasagneblätter belegen. 1/2 Kohlrabi und Kartoffeln darauf verteilen, Käsesauce darüber geben und mit Petersilie bestreuen. Alle Zutaten einschichten, mit Käsesauce abschließen. Parmesan und Butterflöckchen darüber geben und im Backofen bei ca. 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 40-45 Minuten garen.
essen & trinken 3/96