

So lecker kann Fasten sein

Von Aschermittwoch, 2. März, bis Karsamstag, 16. April, ist Fastenzeit. Dem christlichen Glauben nach soll in diesen Wochen unter anderem auf Fleisch verzichtet werden. BAD AACHEN kennt köstliche Alternativen.

KOHLRABISPAGHETTI MIT STEINBUTT

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Steinbutt: 600 g Steinbuttfilet, 4 Schalotten, 70 ml Noilly Prat, 80 ml trockener Weißwein, Salz, 1 Zweig Basilikum, 50 g Butter.

Für die Kohlrabispaghetti: 2 bis 3 Kohlrabi, 3 Schalotten, 40 ml trockener Weißwein, Salz, 1 bis 2 Tomaten, 50 g Butter.

Für die konfierten Tomaten: 8 Kirschtomaten, 100 ml Olivenöl, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, ¼ Knoblauchzehe, Meersalz.

Für die Frühlingszwiebeln: 8 Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 15 g Butter, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, Meersalz.

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden und in einem Drittel der Butter glasig andünsten. Mit dem Alkohol ablöschen, salzen, Basilikum zugeben und leicht einköcheln lassen. Den Steinbutt salzen und von jeder Seite ca. eine Minute bei kleiner Hitze in dem Fond ziehen lassen. Den Steinbutt herausnehmen und den entstandenen Fond mit der restlichen Butter abbinden.

Den Kohlrabi schälen, jedoch die jungen Blätter aufbewahren. Mit einer Gemüse-Spaghetti-Maschine zu feinen Streifen verarbeiten. Alternativ von Hand in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten zehn Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und von der Haut befreien. Vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Schalotten in Butter glasig andünsten. Die Kohlrabispaghetti zugeben und mit dem Weißwein ablöschen, salzen. Die Tomatenfilets in Würfel schneiden und zugeben. Mit etwas kalter Butter abbinden und nochmals abschmecken. Die Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden und zum Schluss zugeben.

Die Kirschtomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Nun das Olivenöl auf 80 °C erhitzen und die Kräuter zugeben. Mit Salz abschmecken und die Kirschtomaten in das Olivenöl geben. Je nach Reifegrad, zwischen 30 und 45 Minuten in dem Öl bei 80 °C garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten, salzen und ca. 4 Minuten garen, zum Schluss mit Butter und Kräutern nachbraten.

QUINOA-RISOTTO MIT TOFU

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

100 g Kichererbsen, 125 g Quinoa, 100 g grüne Bohnen, 50 g rote Spitzpaprika, 400 g Erbsen, 125 g Blattspinat, Meersalz, 50 g gehackte Mandeln, 1 Msp. Natron, etwa 350 ml Gemüsebrühe oder -fond, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 3 EL Olivenöl, Curry, 1 Pck. Dr. Oetker Finesse geriebene Zitronenschale, etwa 50 g weißes Mandelmus, 1 EL Reissirup, frisch gemahlener Pfeffer. *Für den Tofu:* etwa 500 g geräucherter Tofu, 2 EL Olivenöl.

Zubereitung:

Vorbereiten: Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Quinoa mit warmem Wasser auf einem Sieb gut abspülen. Bohnen putzen und in schräge Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Erbsen palen. Spinat verlesen und waschen. Gehackte Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bräunen, dann auf einem Teller erkalten lassen.

Gemüse: Kichererbsen mit dem Einweichwasser etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann abtropfen lassen. Erst Bohnen in

kochendem Salz-Natron-Wasser etwa

5 Minuten, dann die Erbsen etwa 2

Minuten darin garen. Beides in

Eiswasser kurz abschrecken,

anschließend abtropfen

lassen. Für die Garnitur

1 EL Erbsen, 1 EL gehackte

Mandeln und Paprikawürfel

vermengen und mit Salz, Pfeffer

und 1 EL Olivenöl abschmecken.

Risotto: Gemüsebrühe erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch

abziehen und würfeln. Chilischote

putzen und fein schneiden. Hinweis: Da die Chilischote sehr scharf ist, bei der Verarbeitung der Schote am besten Gummihandschuhe anziehen. Übriges Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Quinoa und Kichererbsen hinzufügen und ebenfalls andünsten. Curry und Meersalz zugeben. Etwas von der Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und Quinoa und Kichererbsen unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten mit Deckel quellen lassen. Dabei nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen. Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit Spinat, Erbsen, Bohnen, Paprikawürfel, Mandelmus, Reissirup und Zitronenschale unterrühren. Mit Meersalz und Curry abschmecken. Übrige Mandeln untermischen.

Tofu: Tofu in dicke Scheiben schneiden und am besten in einer Grillpfanne bei schwacher Hitze in Olivenöl von beiden Seiten braten. Risotto und Tofu anrichten. Mit der Erbsen-, Paprika- und Mandelmischung garnieren.



Diesen und alle weiteren BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch unter www.bad-aachen.net!