

Wurzelfreuden & Knollenglück

Passend zur Saison haben wir die besten Wurzel- und Knollenrezepte für Sie ausgegraben. Genießen Sie Gerichte mit Sellerie, Steckrübe und Co. und lassen Sie sich von den Aromen des Herbsts verzaubern.

Steckrüben-Apfel-Curry mit Basmatireis

würzig

Für 4 Portionen

200 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ ½-1 rote Chilischote ♦ 700 g Steckrüben ♦ 300 g säuerliche Äpfel, z. B. Holsteiner Cox ♦ 200 g Basmatireis ♦ Salz ♦ 2 EL Kokosöl (alternativ: 2 EL Bratöl) ♦ 1 TL Kurkuma ♦ 1 TL Currypulver ♦ 1 Dose Kokosmilch à 400 ml ♦ 1 TL Gemüsebrühepulver ♦ 1 Msp. Cayennepfeffer ♦ 60 g Lauchzwiebeln ♦ 30 g geröstete und gesalzene Cashewkerne

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Steckrüben schälen und 1 cm groß würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Basmatireis waschen, abtropfen lassen und in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

2. Inzwischen Kokosöl in Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 4 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazu pressen, Ingwer und Chili zugeben, mit Kurkuma und Currypulver bestäuben und bei mittlerer Hitze 1 Minute mit anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen, Steckrüben und 1 TL Salz zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Äpfel zugeben und zugedeckt weitere 3-4 Minuten köcheln lassen, so dass Äpfel noch Biss haben. Curry mit Salz, Gemüsebrühe und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Inzwischen Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken. Steckrüben-Apfel-Curry mit Basmatireis anrichten und mit Lauchzwiebeln und Cashewkernen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 427 kcal, 1790 kJ, 10 g EW, 72 g KH, 11 g F, 6 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

KÜCHEN-TIPP: Wenn Sie es scharf mögen, würzen Sie das Curry zusätzlich mit frischen oder getrockneten Chilischoten.

Linguine mit Sellerie-Soße und Salbei

raffiniert

Für 4 Portionen

450 g Knollensellerie ♦ 200 g Zwiebeln ♦ 4 Knoblauchzehen ♦ 20 mittelgroße Salbeiblätter ♦ 50 g getrocknete Soft-Tomaten (alternativ: getrocknete Tomaten in Öl) ♦ 4 EL Olivenöl ♦ 200 ml Gemüsebrühe ♦ 100 g Sahne ♦ 500 g Linguine ♦ Salz ♦ 50 g Parmesan am Stück ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Msp. Muskat ♦ **Außerdem:** Küchenpapier

1. Sellerie schälen und 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Salbeiblätter kalt abbrausen, trocken schütteln und in 2 mm breite Streifen schneiden. Soft-Tomaten in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Öl in kleinem Topf erhitzen. Salbei darin ca. 1 Minute anbraten (s. Tipp). Öl mit Salbei durch ein Sieb in großen Topf gießen. Salbei auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salbeiöl erhitzen und Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, Soft-Tomaten zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Parmesan fein reiben.

3. Nudeln abgießen und tropfnass mit Sellerie-Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Mit Salbei und Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 712 kcal, 2980 kJ, 23 g EW, 95 g KH, 26 g F, 8 BE

KÜCHEN-TIPP: Braten Sie die Salbeiblätter nur dunkelgrün und niemals braun. Sonst schmecken sie bitter!

OHNE MILCH UND EI: Ersetzen Sie die Sahne durch pflanzliche Sahne. Die Pasta schmeckt auch sehr lecker ohne Parmesan! Wer mag, kann noch eine Handvoll geröstete Walnüsse darüber streuen.