



KW 20/2016

Mairübchen mit Orange

Zutaten für 4 Personen:

600 Mairübchen, 2 Orangen, 1-2 grüne Kardamomkapseln (ersatzweise 1/4 TL gemahlene Kardamom), Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL kalt gepresstes Olivenöl

Zubereitung:

Die Mairübchen schälen und mit einem großen scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden, beiseitestellen.

Über einer Schüssel mit einem scharfen Messer die Schalen der Orangen großzügig abschneiden. Die verbleibende weiße Haut sorgfältig abtrennen. Zum Filetieren nach und nach jedes Fruchtsegment direkt an den beiden Trennhäuten einschneiden, das Fruchtfilet auslösen. Den dabei austretenden Saft in der Schüssel auffangen. Übrige Häute gut ausdrücken.

Kardamomkapseln mit einem Messer aufschneiden. Die Samen herauslösen und in einem Mörser fein zerreiben. Kardamompulver mit 1-2 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl zu einem cremigen Dressing verrühren.

Anrichten: Ein Drittel der Mairübchenscheiben auf vier Teller verteilen, darüber einige Orangenfilets mit etwas von dem restlichen Orangensaft anrichten. Darauf eine zweite Schicht Mairübchen, Orangenfilets und -saft verteilen. Die Türrchen zuletzt mit den übrigen Mairübchen abdecken. Das Dressing über den Türrchen verteilen.

Mairübchen vom Blech

Zutaten für 4 Personen:

1 kg festkochende Kartoffeln, 1 kg Mairübchen, 2 EL Olivenöl, 2 EL Agavendicksaft ersatzweise flüssiger Honig, 2 EL Sesam, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Bd Petersilie, 500 g Quark, 200 g Saure Sahne, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser in 15-20 Min garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Mairübchen putzen, schälen, halbieren und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Öl, Sesam, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Auf ein mit einem Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Quark mit der sauren Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Petersilie unterheben und zu den Kartoffeln und Mairübchen servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967