



KW 12/2019

Romanesco auf Radicchio

Zutaten für 4 Personen:

2 Romanesco (ca. 600 g), Salz, 2 EL Butter, 1 Zweig Rosmarin, 500g Radicchio, 200 g Champignons, 80 g Sonnenblumenkerne, 4 EL Öl, 200 g Crème fraîche, 100 ml Weißwein, 2 EL eingelegter grüner Pfeffer

Zubereitung:

Den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Einen Fingerbreit Wasser in einen Topf füllen. Einen passenden Dämpfeinsatz in den Topf stellen und das Wasser erhitzen. Den Romanesco in den Dämpfeinsatz geben und 10 Min. zugedeckt bei großer Hitze dämpfen. Den Romanesco im Topf leicht salzen, mit Butterflöckchen belegen und warmhalten.

Den Rosmarin waschen und gut trocken tupfen. Radicchio vierteln, den harten Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Die Radicchiostreifen waschen und trockenschleudern. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, auf einem Teller beiseitestellen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Den Rosmarinweig mit in die Pfanne legen. Radicchio dazugeben und alles zusammen noch 2 Min. weiterbraten.

Dann die Crème fraîche und den Weißwein unterrühren und das Pilz-Radicchio-Gemüse mit Salz abschmecken. Zum Schluss den grünen Pfeffer zugeben und untermischen. Rosmarin entfernen.

Radicchio auf Teller verteilen, die Romanescoröschen daraufsetzen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Romanesco mit Seelachsfilet

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Romanesco, 100 g grüne Oliven (ohne Stein), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Seelachsfilet, 40 g Mandelkerne, eine Zitrone, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen. Mandeln, Zwiebeln, Oliven und den Knoblauch in kleine Stücke hacken. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Romanesco darin für etwa drei bis vier Minuten bei starker Hitze schwenken. Dann die Mandeln, Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und alles mit Salz und Pfefferwürzen. Die Fischstücke ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Oliven in die Pfanne geben.

Das Ganze mit 3 EL Zitronensaft und 4 EL Wasser ablöschen. Nun die Pfanne abdecken und alles bei schwacher Hitze für weitere fünf Minuten garen lassen.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und 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 IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS