

Eet Smakelijk – Guten Appetit in Nimegen

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Brunnenkresse-Süppchen Gemüse-Paella Apfelküchlein mit Holunder-Joghurt

Alle **Zutaten für 3 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Brunnenkresse-Süppchen

Zutaten

600 g Brunnenkresse
50 ml Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel
400 ml Gemüsebrühe
¼ Zitrone, Saft
100 ml Sahne
20 ml Wasser
Salz

Zubereitung

Zuerst die Brunnenkresse grob vom Stiel trennen, grob schneiden.
Stiele im Öl anbraten. Danach gewürfelten Zwiebel und gehackten Knoblauch dazu geben. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen.
Die Kartoffel schälen und hineinraspeln. Deckel drauf und alles kurz kochen lassen.
Das Ganze pürieren und durch ein Sieb geben.

Die Brunnenkresse-Blätter mit Zitronensaft, Wasser, Salz und Sahne pürieren.
Das ganze ebenfalls durch ein Sieb geben.
Nun beide Erzeugnisse zusammenführen und mit Salz abschmecken.
Kann kalt und warm genossen werden.

Gemüse-Paella

Zutaten

200 g Halloumi Käse
1 Zitrone
2 Fenchelknollen
2 Knoblauchzehen
100 g Mangold
100 g frischer Spinat
1 Zwiebel
50 ml Olivenöl
250 g Risotto Reis
½ TL Safran
800 ml Gemüse Brühe
1 frische Chilli Schote
Salz

Zubereitung

In einer Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit anbraten.
Den Reis in die Pfanne geben, kurz mit anschwitzen und den Safran dazugeben.
Klein geschnittenen Mangold, Fenchel, die Hälfte des Spinat und die hinzugeben.
Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz würzen.
Das Ganze bis zur gewünschten Konsistenz garen lassen.
Den Halloumi in Scheiben schneiden und kross von beiden Seiten anbraten.
Sobald die Paella fertig ist vom Feuer nehmen, den restlichen Spinat unterheben
und den gebratenen Halloumi drauflegen.

Apfelküchlein mit Holunderbeeren-Joghurt

Zutaten für den Kuchen

50 g Mehl
50 g Haselnussgrieß
40 g Zucker
20 g Butter
1 Voll-Ei
2 Eigelb
20 ml Sahne
40 g Puderzucker
50 g Haselnüsse und Mandeln
100 g (rote) Äpfel
100 g (Nashi-) Birnen

Zutaten für den Joghurt

300 g Joghurt
100 g frische Holunderbeeren
20 g Puderzucker
¼ Zitrone

Zubereitung

Für den **Kuchenteig** das Mehl, den Zucker, den Haselnussgrieß mit den Eiern in eine Schüssel geben.

Das Ganze mit einem Schneebesen oder Handmixer verrühren.

Die Kuchen/Tarteform mit Butter einfetten und den Kuchenteig hineingeben.

Die Äpfel und Birnen klein schneiden und in den Teig fallen lassen.

Nun das Ganze bei 180 Grad für 20 Minuten backen.

In dieser Zeit die Haselnüsse und die Mandeln knacken und mit Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Kuchen aus dem Ofen nehmen, die karamellisierten Nüsse darauf verteilen

Für den **Joghurt** zuerst die Holunderbeeren vom Strunk entfernen.

Diese dann mit dem Joghurt, etwas Puderzucker und dem Zitronensaft vermengen.

Wer keine Fruchtstückchen mag, der kann den Joghurt auch pürieren

Zum Schluss noch etwas Puderzucker drüberstäuben.

Nach Geschmack über ein Stück Kuchen geben.

Guten Appetit!