

Topinamburs

Articokks

Für 4 Personen

1 kg	runde Topinamburs, geschält, gehackt und in kaltes Wasser mit etwas Zitronensaft gelegt
	Salz
3	Knoblauchzehen, zerdrückt
2 EL	gehackte Petersilie
2 EL	Olivenöl

Die Topinamburs abtropfen lassen und anschließend in Salzwasser 8 bis 10 Minuten garen. Abtropfen lassen und auf einer flachen Schüssel anrichten. Knoblauch und Petersilie darüberstreuen und mit Öl beträufeln. Heiß oder kalt servieren.

ANNE UND HELEN CARUANA GALIZIA
RECIPES FROM MALTA

BIS-CURRY KOSMILCH



500 g Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln. **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** schälen und hacken, **2 Möhren** schälen und grob würfeln. **1 Stück Ingwer** (ca. 4 cm) schälen und fein hacken.

1 Aubergine waschen und würfeln.

Die Zwiebel in etwas **Pflanzenöl** andünsten, den Kürbis, die Möhren, die Aubergine, den Knoblauch, den Ingwer und **1 Handvoll Rosinen** dazugeben und einige Minuten anbraten. **5 TL Currypulver** einstreuen und kurz mitbraten. **400 g gehackte Tomaten** und **400 g Kokosmilch** eingießen und mit **Salz** abschmecken. 20 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz, **Pfeffer**, **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken. **100 g tiefgekühlte Erbsen** dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Das Curry mit **1 Handvoll gerösteter Cashewkerne** und **gehackter Petersilie** garnieren.

||| ca. 549 kcal/2289 kJ, 11,4 g Eiweiß, 34,3 g Fett, 44,3 g Kohlenhydrate (pro Portion/ergibt 4 Portionen)

Gebratene Polenta mit Salbei

Eine Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen.

Wasser salzen und aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren ca. 15 min dick cremig einkochen.

Polenta salzen, pfeffern, in die Schüssel füllen, glatt streichen und ein wenig abkühlen lassen.

Polenta mit Frischhaltefolie zudecken und auskühlen lassen.

Polenta aus der Schüssel stürzen und Folie abziehen. Polenta in ca. 1 1/2 cm breite Scheiben schneiden, Scheiben halbieren oder dritteln.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Polenta darin beidseitig braten (siehe Tipp).

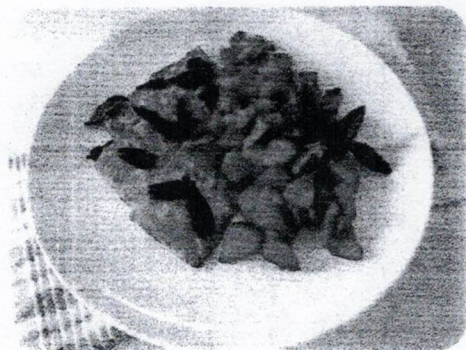
Gegen Ende der Garzeit Salbeiblätter einstreuen und knusprig braten.

TIPPS: Ersetzt man einen Teil oder die ganze Wassermenge mit Milch, schmeckt die Polenta feiner.

Geschmacksintensiver wird sie, rührt man am Ende der Garzeit 30g Parmesan unter.

Diese Polenta ist eine praktische Sache, in Frischhaltefolie gewickelt kann man sie mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf braten.

Die original venezianische Polenta ist übrigens weiß, diese ist aber kaum in Österreich erhältlich



Zutaten für 4 Portionen:

750 ml Wasser

200 g Grieß (feiner Maisgrieß)

2 EL Olivenöl

12 Blätter Salbei, kleine frische

Salz und Pfeffer

Rezept von: J.Oliver

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Ruhezeit ca. 1 Stunde

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kcal p. P. ca. 195

Birnen in Rotwein

Poires Belle Angevine

Dieses Rezept stammt aus Madame Pruniers Restaurant in Paris.

Für 4 Personen

4	feste, noch etwas unreife Eßbirnen, geschält, halbiert und das Kerngehäuse entfernt
Etwa 60 cl	guter Rotwein, vorzugsweise Bordeaux
50 g	Zucker
1	kleine Zimtstange
2 bis 3 TL	Birnengeist

Die Birnenhälften waschen und in einen schweren Kochtopf legen. Den Rotwein dazugießen; er sollte so bemessen werden, daß er die Birnenhälften gerade eben bedeckt. Den Zucker und die Zimtstange hinzufügen.

Zunächst alles zum Kochen bringen, dann den Deckel auflegen und die Birnen bei niedriger Temperatur etwa 1 Stunde simmern lassen. Nach Ende der Garzeit die Früchte mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine hübsche Glasschale legen.

Bei starker Hitze die Garflüssigkeit einkochen lassen, bis sie die Konsistenz eines leichten Sirups hat. Jetzt die Zimtstange entfernen, nach Belieben 2 bis 3 TL Birnengeist dazugeben und die Birnen mit dem aromatisierten Sirup überziehen. An einem kühlen Platz – jedoch nicht im Kühlschrank – völlig abkühlen lassen und dann servieren.