

Gefüllte Gemüse - Légumes farcis

Gemüsearten und ihre Verwendungsmöglichkeit:

1. Blatt-, Kohlgemüse als Hülle:

z. B.: Weißkraut, Wirsing, Mangold, Chinakohl, Spinat

2. Fruchtgemüse zum Füllen:

Zucchini, Artischocken, Tomaten, Kohlrabi, Paprika, Zucchini Blüten, Zwiebeln, Auberginen

Zubereitung:

Weißkraut, Wirsing – Putzen, Strunk ausschneiden, Kopf blanchieren und die Blätter nach und nach ablösen, auf einem Tuch abtropfen lassen, würzen, füllen und formen (Wickel oder Köpfchen).

Mangold, Chinakohl, Spinat – Blätter putzen, blanchieren, auf einem Tuch abtropfen lassen, würzen, füllen und formen.

Fruchtgemüse – Waschen, putzen, aushöhlen, evtl. blanchieren (Kohlrabi, Zucchini), würzen und füllen.

Warum blanchieren?



Das Gemüse wird elastisch.

Die Farbe wird erhalten bzw. verstärkt.

Evtl. vorhandene Bitterstoffe werden abgebaut.

Die entsprechend vorbereiteten Gemüse in ein gebuttertes Geschirr setzen.

Wenig heißem Fond dazugießen.

Evtl. mit geriebenem Hartkäse und Semmelbrösel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C (Ober-/Unterhitze) garen.

Evtl. zum Ende der Garzeit unter dem Grill goldbraun gratinieren.

Füllungen:

Spinat-Füllung – 2 Schalotten (fein gewürfelt), 1 kleine Knoblauchzehe (fein geschnitten), 200 g Spinat, 30 g gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln), 50 g Hartkäse (gerieben), 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat

1. Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen, in einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen.

Spinat kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken.

In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Spinat anschließend nochmals gründlich ausdrücken und klein hacken.

Alternative: TK-Spinat

2. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen.

3. Gemahlene Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

4. Alle Zutaten vermischen, würzen.

Fleischfüllung – 60 g Weißbrot (klein gewürfelt), 1 Ei (M), 60 ml Milch, 1 Schalotte (fein gewürfelt), 1 kleine Knoblauchzehe (fein geschnitten), Butter, kleine Handvoll Petersilie und Schnittlauch (fein geschnitten), 150 g Hackfleisch, Senf, Salz, Pfeffer

1. Milch und Ei verrühren und über die Weißbrotwürfel gießen, etwas quellen lassen.

2. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, Kräuter zugeben und kurz weiter schwitzen.

3. Schalotten, Kräuter und gequollenes Weißbrot zum Hackfleisch geben, vermischen, würzen.

Käsefüllung – 1 Schalotte, Olivenöl, 1 Mozzarellakugel (gewürfelt), 100 g Ricotta oder Frischkäse, 50 g Hartkäse (gerieben), 1 Ei (M), kleine Handvoll Basilikum, (fein geschnitten), 50 g Weißbrot (klein gewürfelt), Salz, Pfeffer

1. Schalotten in Olivenöl anschwitzen.

2. Alle Zutaten vermischen, würzen.

Polenta-Füllung – ca. 10 g getrocknete Steinpilze, 2 Schalotten (fein gewürfelt), 1 kleine Knoblauchzehe (fein geschnitten), 1 TL Thymianblättchen, ½ TL Rosmarin (fein gehackt), 2 EL Olivenöl, 100 g mittelfeinen Maisgrieß (Polenta), 300 ml hellen Fond, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 50 g Hartkäse (gerieben)

1. Steinpilze in etwa 80 ml lauwarmem Wasser 15 Minuten einweichen.

Abgießen und dabei das Einweichwasser auffangen. Die Pilze klein hacken.

2. Schalotten, Knoblauch und Kräuter in Olivenöl anschwitzen.

3. Den Maisgrieß einrühren und leicht mitrösten.

4. Pilzwürfel zugeben, Einweichwasser und Fond dazugießen, würzen.

5. Einmal kurz aufkochen und den Grieß bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich rühren.

6. Hartkäse unterheben.