

Hier und heute



Vegetarisches Apfel-Paprika-Rahmgemüse mit römischen Nocken

Julia Komp macht vegetarisches Rahmgemüse aus Äpfeln, roter Paprika sowie frischem Thymian und Rosmarin. Dazu serviert sie römische Griesnocken.

Das Rezept

von Julia Komp für vier Personen

Zutaten für das Gemüse

- 40 g Butter
- 2 rote Paprika
- 2 säuerliche Äpfel z. B. Elstar
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- ¼ chinesischer Knoblauch
- 1 Schalotte
- 150 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- feingeschnittenes Schnittlauch als Deko

Zubereitung

Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken, Schalotte in feine Würfel schneiden. Apfel und Paprika in kleine Rauten schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Kräuter und Knoblauch kurz anschwitzen und Schalotten vorsichtig mit andünsten. Paprika und Apfel dazugeben und kurz anschwitzen. Mit 100 ml Sahne ablöschen, kräftig würzen und auf kleiner Hitze ca. fünf Minuten köcheln lassen. 50 ml Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren mit dem Schnittlauch unter das Gemüse heben.

Tipp: Zum Apfel-Paprikagemüse passen gut frischer Salbei und ein paar getrocknete Aprikosenwürfel.

Zutaten für römische Nocken

- 500 ml Milch
- 140 g Hartweizengrieß
- 40 g Butter
- etwas Zitronenabrieb
- Frischer Muskat
- Salz

Zutaten für die Parmesansahne

- 50 g fein geriebener Parmesan
- einen Schluck flüssige Sahne

Zubereitung

Die Milch mit Zitronenabrieb, Butter und den Gewürzen kräftig abschmecken und aufkochen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und alles aufkochen. Wenn es blubbert, die Herdplatte ausstellen. Grieß noch einen Moment quellen lassen. Die Masse nach dem Aufkochen in eine Auflaufform geben und glattstreichen. Für die Parmesansahne den geriebenen Parmesan mit der Sahne zu einer klebrigen Masse verrühren und auf den Gries geben. Im Ofen bei 160 Grad golden schmelzen lassen (ca. zehn Minuten).