



Die Grüne Woche

Bürgerstiftung Göttingen und Netzwerk Stoppt Kinderarmut Göttingen

Gebratene Lachsstreifen im Zucchini mantel auf einem bunten Gemüsemix und Wildreisrisotto

Rezept für 4 Personen

3-4 Zucchini
600 g Lachsfilet
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
4 Frühlingszwiebeln
je 1 rote, gelbe u. grüne Paprika
1 Zwiebel
1 Zitrone
1 Becher Schmand
200 ml Weißwein
200 g Basmatireis

div. Gewürze
Salz, Pfeffer
Chili
Olivenöl



Zubereitung:
Zucchini waschen, putzen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Das Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in 4-5 cm dicke Stücke schneiden. Dill und Petersilie waschen und fein schneiden. Die Paprika und die Frühlingszwiebeln putzen und waschen und in ca. 2 x 3 cm große Stücke schneiden. Für den Reisisotto eine Zwiebel in Würfel schneiden, in Olivenöl anbraten und den Reis (1 Teil) dazugeben. Dann Wasser (2 Teile) dazugießen. Kurz aufkochen und ca. 10 min ziehen lassen. Die Lachsfiletstücke mit Pfeffer, Salz und Dill würzen und mit Zucchinischeiben umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingemantelten Lachsstücke langsam anbraten. Nun das restliche Gemüse in die Pfanne geben, würzen und mit dem Weißwein 5 min ziehen lassen. Vom Sud eine Sauce herstellen, mit Zitrone, Dill und Schmand abschmecken. Den Lachs im Zuchinimantel und das Gemüse mit dem Reisisotto anrichten.



Wirsing im pikanten Muskatrahmen mit einer gebratenen Moorwurstspezialität

Rezept für 4 Personen

1 Wirsingkohl
50 g Butter
1 Becher Schmand
1 Zwiebel
div. Gewürze
Salz, Pfeffer
Muskat
200 g Moorspezialität
(Rotwurst oder Moorgriller)



Zubereitung:
Den Wirsingkohl halbieren, den Strunk entfernen, die Blätter waschen und in große Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Wirsing hinzugeben, anbraten, mit etwas Wasser auffüllen und schmoren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und zum Schluss den Becher Schmand unterrühren und nochmals nachwürzen. Die Rotwurst mit einer kleinen Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anbraten und auf dem Wirsinggemüse anrichten.