

# Rezeptideen: Möhre, Blumenkohl, Kürbis, Porree, Chicorée

## Gemüsecurry



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Blumenkohl, ½ TL Currypulver, 150 g Naturjoghurt, 1 Zwiebel, Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 500 g Möhren, 250 g Porree, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Geschälte Möhren, Petersilienwurzeln und Zwiebel und Porree in feine Scheiben schneiden. Geputzten Blumenkohl in Röschen teilen. Geschälte Zwiebel hacken und in einer Pfanne mit erhitztem Öl andünsten. Knoblauch hineinpresse und Currypulver einstreuen und kurz weiter braten. Gemüse begeben, andünsten und verrühren. Joghurt darunter mischen, ca. 10 bis 15 Min köcheln lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 400 g Gnocchi, 1 EL Stärke  
**Zubereitung:** Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Petersilienwurzeln waschen, nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten mit Kurkuma, Agavendicksaft und Ingwer anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und 2-3 Min anbraten. Dann Tomatenmark, Stärke, Salz und Pfeffer hineingeben und weitere 3 Min anbraten. Mit Rotwein ablöschen und der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian im Ganzen hinzugeben und mit Deckel ca. 15 Min einkochen lassen. In der Zwischenzeit Gnocchi wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Das Ragout mit den Gnocchi servieren.

## Chicoree mit Schinken

### Salbei & Polenta

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 500 ml Milch, 500 ml Wasser, Salz, 60 g Butter, 150 g Polenta, 6 Chicorée, 16 frische Salbeiblätter, 3 EL Distelöl, 16 Scheiben Lachsschinken, 1 EL Zucker, 30 g gehackte Walnüsse, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. gemahlener Piment

**Zubereitung:** Knoblauch schälen, Petersilie abzupfen und alles fein hacken. Milch, Wasser, 1/2 TL Salz, 1/3 der Butter und die Hälfte des Knoblauchs aufkochen. Polenta bei milder Hitze unterrühren und im Ofen bei 100 °C 20 Min quellen lassen. Dabei mit einem Kochlöffel immer wieder umrühren. Petersilie kurz vor dem Servieren unterrühren. Chicorée halbieren mit je 2 Salbeiblättern und je 1 Scheibe Schinken umwickeln. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Chicoree 10 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Restlichen Knoblauch, Zucker und Nüsse in 40 g Butter schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Polenta mit Chicorée und der Nussbutter servieren.

## Low Carb Pizza

### mit Shiitake & Porree



**Zutaten für 2 Personen:** für 2 Böden 2 Blumenkohl-Köpfe 2 Eier 50 g Parmesan, Salz, Öl; für den Belag 100 g Shiitake-Pilze, 1/2 geräucherter Tofu, 1 Porree, Creme fraiche, frischer Thymian, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Blumenkohl von den Blättern befreien und in kleine Röschen zerteilen. Die Röschen waschen, abtropfen lassen und in einem Mixer zerhacken. Dann auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-Unterhitze 10 Min backen. Nach dem Backen herausnehmen und in einem sauberen Geschirrhandtuch über dem Waschbecken ausdrücken bis kaum noch Flüssigkeit aus dem Kohl austritt. Den Parmesan reiben, die Eier verquirlen und den Kohl mit den übrigen Zutaten erneut in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Das Backpapier mit etwas Öl bestreichen und darauf zwei runde Pizzen aus dem Teig bilden. Diese bei selbigen Temperaturen für 12 Min backen und in der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Die Pilze mit einem Küchentuch grob säubern und kleinschneiden, den halben Tofu fein würfeln und den Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pizzen damit belegen und für weitere 15 Min backen. Die Creme fraiche mit etwas Salz, Pfeffer und frischem Thymian anrühren und nach dem Backen über die Pizzen geben.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Kürbis-Ragout



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kleiner Hokkaido, 3 Petersilienwurzeln, 1 Schalotte, ca. 2 TL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1-2 Lorbeerblätter, einige Zweige Thymian, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwergewürz (oder frischer), Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft,

## Rezept der Woche:

### Kürbisrisotto



**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Milchreis, 0,5 L Gemüsebrühe, 1 Schuss Weißwein (ca. 60 ml), 1 Zwiebel, 400 g Hokkaido Kürbis, 400 ml Sojamilch, 80 g geriebener kräftiger Käse (z.B. Parmesan oder Bergkäse), 300 g Rosenkohl, 1 Granatapfel, Salz, 2 TL Kurkuma, Olivenöl

**Zubereitung:** Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel schälen, fein würfeln und darin anschwitzen. Den Reis hinzugeben und kurz glasig andünsten, mit dem Weißwein ablöschen, dann nach und nach mit Brühe auffüllen. Immer wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, weitere Flüssigkeit nachgießen, Zwischendurch gut umrühren. Zuletzt die Sojamilch einrühren und bei geschlossenem Deckel auf niedriger Hitze mit gelegentlichem Umrühren garen lassen. Den Rosenkohl waschen, halbieren und mit 2 EL Balsamico Crema mischen. Im Ofen in einer Form bei 180 °C Umluft garen, dabei den Rosenkohl gelegentlich wenden. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Diese in kochendem Wasser oder im Dampfgarer garen und hinterher mit einer Prise Salz und dem Kurkuma pürieren. Das Kürbispüree, sowie den geriebenen Käse unter das Risotto rühren. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Das Risotto auf Teller geben und mit Rosenkohl und Granatapfel versehen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza