

Rezeptideen: Broccoli, Möhren, Shiitake, Flower Sprouts

Sushi-Berge

mit Möhre-Ingwer Salat

hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: für den Reis: 1 Tasse Sushi-Reis (Art.-Nr. 240004), 2 Tassen Wasser, 3 EL Essig, 2 TL Zucker, 1/2 TL Salz, 80 g Furikake (Art.-Nr. 550445) ; für den Salat: 400 g Möhren, 1 Apfel, 50 g Sushi Ingwer (Art.-Nr. 730276), 2 EL Sesamöl, Salz, 1 Zitrone

Zubereitung: Den Reis so lange waschen bis das Wasser klar bleibt, dann in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen. Den Reis zum Abhühlen auf ein Blech geben. Essig mit Zucker und Salz in einen Topf geben und kurz erhitzen, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. Die Flüssigkeit über dem lauwarmen Reis verteilen und vermengen. Aus dem Reis mit leicht angefeuchteten Händen kleine Dreiecke formen, diese anschließend in der Furikake-Mischung wenden. Für den Salat die Möhren und den Apfel waschen und nach Belieben schälen. Dann mit einer Reibe fein raspeln. Den Ingwer aus dem Glas nehmen und fein hacken. Alle Zutaten vermengen und mit Öl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit den Sushi-Bergen servieren.

Pinsa

mit Mangold, Pilzen & Gorgonzola

hannoverspeist.de



Zutaten für 4 Personen: 1 Pch. Pinsa (2 Teigböden), 300 g Mangold (1 Staude), 2 EL Creme di Pomodori Secchi (Art.-Nr. 103804), 2 Knoblauchzehen (frisch), 150 g Shiitake Pilze, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin 100-150 g Gorgonzola

Zubereitung: Den Ofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze aufheizen. Den Mangold waschen und die Blätter von den Stängeln trennen. Die Stängel für ein anderes Gericht verwenden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden, dann in einer Pfanne mit 1 EL Wasser, bei geschlossenem Deckel blanchieren, bis sie zusammengefallen sind. Die Pinsa Böden auf ein Blech mit Backpapier legen, den Mangold darauf verteilen, die gesäuberten und in Streifen geschnittenen Pilze ebenfalls auf dem Teig verteilen. Kleckse von der Creme und den Gorgonzola grob auf dem Belag verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Olivenöl beträufeln und für 10-14 Min knusprig backen und direkt genießen.

Italienische Malfatti



Zutaten für 4 Personen: 1 Broccoli (ca. 300 g), 250 g Ricotta, 100 g Parmesan gerieben, 2 Eier, 1 Ei-gelb, 180 g Weizenmehl, Salz, Muscat, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1-2 Schalotten

Zubereitung: Den Broccoli waschen und in Röschen zerteilen. Den Stiel für ein anderes Gericht beiseitelegen. Schalotten schälen, und mit Broccoli in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Dann die restlichen Zutaten bis auf die Zitrone hinzugeben und erneut mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist. In der Zwischenzeit gesalzenes Wasser aufsetzen. Dann die Masse nach und nach mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, noch 2-3 Min ziehen lassen, bevor sie mit einer Schöpfkelle herausgenommen werden. So weiter verfahren, bis die Masse aufgebraucht ist. Die Malfatti können noch in einer Pfanne angebraten werden, oder direkt mit Olivenöl und Zitronenabrieb sowie -saft verfeinert serviert werden.



Rezept der Woche: Flower Sprouts-Quiche mit Halloumi



Zutaten für 1 Form: für den Teig: 120 g kalte Butter, 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1 Ei; für die Füllung: 300 g Flower Sprouts, 3 Eier, 200 ml Sahne, 50 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1 rote Zwiebel, 1 Halloumi, Kürbiskerne

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten und im Kühlschrank ruhen lassen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Hierfür Eier, Sahne, Milch und Gewürze verrühren. Den Minikohl waschen und einen Teil vom Strunk entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf bemehlter Fläche dünn zu einem Kreis ausrollen. Eine Quicheform einfetten, bemehlen und den Teig hineinlegen. An den Rändern gut festdrücken und mit einer Gabel einstechen. Zwiebel auf dem Boden verteilen. Die kleinen Flower Sprout-Röschen mit dem Strunk nach unten auf dem Teig verteilen. Dann die Eiermilch auf die Quiche geben, Halloumi darüber bröseln, die Kürbiskerne darüber verteilen und für 35-40 Min backen. Sollte die Masse nach der Zeit noch nicht gestockt sein, Quiche mit Backpapier abgedeckt ein paar Min weiterbacken.