

Würziger Pastinakensalat

Zutaten für 4 Personen: 500 g Pastinaken, 1 säuerlicher Apfel, je 1 Prise Ingwer, Muskat und Salz, je 2-3 EL Apfelessig, Öl und Honig

Zubereitung: Die Pastinaken gründlich waschen und fein raspeln. Den ungeschälten Apfel grob raspeln und mit den Pastinaken mischen. Für die Soße den Essig mit dem Öl, den Gewürzen und dem Honig gut verrühren. Das Ganze über die Pastinaken geben, gut mischen und ca. 1 Std. durchziehen lassen.

Tipp: Statt Pastinaken können auch Möhren oder Petersilienwurzeln verwendet werden, roh oder gekocht.



Tomatensauce mit Blumenkohl und Oliven

Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl; für die Tomatensauce: 500 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 3 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g schwarze Oliven (Art.-Nr. 38840)

Zubereitung: Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten blanchieren, häuten, Stielansatz entfernen und grob würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest fein hacken. Öl in einem passenden Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Tomatenwürfel untermischen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die gehackte Petersilie zugeben, salzen und pfeffern. Bei geringer Hitze ca. 10 Min köcheln lassen. Oliven halbieren und untermischen. Die Blumenkohlröschen in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 5 bis 7 Min blanchieren und abseihen. Auf Teller anrichten, mit der Tomatensauce begießen und mit den beiseitegelegten Petersilienblättern garnieren. Dazu können Spaghetti gereicht werden.



Kohlrabischnitzel mit Möhren-Kartoffelkruste

Zutaten für 4 Personen: 400 g Kohlrabi, 400 g Möhren, 150 g Kartoffeln, 2 EL Mehl, 1 Ei, 2-3 EL Rapsöl, 300 g Joghurt 3,7 %, 2 EL Sahne, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Meerrettich aus dem Glas, 1 kleiner Apfel, ca. 40 g Rucola, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kohlrabi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Min garen. Abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, fein raspeln und gut ausdrücken. Das Ei verschlagen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mehl, Ei und Gemüseraspel auf je einem Teller verteilen und die Kohlrabischeiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Für den Dip Joghurt, Zitronensaft, Sahne und Meerrettich verrühren. Apfel waschen und fein würfeln, Rucola hacken (schöne Kohlrabiblätter kann man ebenfalls fein hacken und mit unter den Dip heben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kohlrabischnitzeln servieren.



Postelein-Salat mit Tomaten-Käsecroûtons

Zutaten für 2 Personen: 125 g Postelein-Salat, 2 EL Essig (Apfelessig), Meersalz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 200 g Tomaten, 50 g Parmesan

Zubereitung: Den Postelein waschen, trocknen und einfach mit Apfelessig, Pfeffer, Salz und Olivenöl anmachen. Tomaten waschen, Strunk entfernen, würfeln und in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Danach etwas salzen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und auf dem Salat verteilen.



Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Fitness-Sandwich mit Chicorée



Zutaten für 4 Personen: 1 Dinkeltoast (Art.-Nr. 924), 2 Avocados, 1 Zitrone, 2-3 Chicorée, Mangosenf (Art.-Nr. 38614), 100 g Berghäse, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Das Toast in Scheiben schneiden und im Toaster, oder der Pfanne rösten. Die Avocados schälen, den Kern entfernen und die Frucht in Scheiben schneiden. Die Toast-Scheiben mit Senf bestreichen und mit Käse belegen. Den Chicorée waschen und die Blätter auf den Broten verteilen. Die Avocado zuletzt auf den Toastscheiben verteilen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit einer weiteren Toast-Scheibe abschließen und die Sandwiches diagonal halbieren. Zum Fixieren der Brotscheiben können kleine Holzspieße verwendet werden.