

Rezeptideen: Broccoli, Pastinaken, Rotkohl, Möhren

Kartoffel-Broccoli-Auflauf

Zutaten für 4 Personen: 3 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 6 Broccoli, 3 große Zwiebeln, 3 EL Gemüsebrühe-Pulver, 1,5 L Wasser, 6 EL Mehl, 250 ml Sahne, 200 ml Milch (1,5 %), 3 TL Rapsöl, 1 1/2 TL Paprikapulver gemahlen, 3/4 TL Cayennepfeffer gemahlen, 3/4 TL Muskatnuss gemahlen, Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid, 300 g Käse gerieben (Bergkäse)

Zubereitung: Kartoffeln waschen und schälen. Broccoli waschen, putzen, in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. 1,5 Liter Wasser mit der Gemüsebrühe aufsetzen und die Kartoffeln darin gar kochen; danach mit einer Schaumkelle herausnehmen und abkühlen lassen. Broccoli in das bereits verwendete Wasser geben und ca. 3 Min kochen. Anschließend auf ein Sieb geben und abgießen, dabei 300 ml Kochwasser auffangen. Das Mehl mit der Sahne und der Milch glattrühren. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten und mit der Sahne-Milchmischung ablöschen. Nach und nach die Brühe dazugeben und einmal aufkochen lassen. Sauce mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Pfeffer und ein wenig Jodsalz abschmecken. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit dem Broccoli mischen und in eine Auflaufform (ca. 20 cm x 30 cm) geben. Die Sauce darüber geben und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf auf mittlerer Schiene etwa 25 Min backen.

Rotkohl-Rettich-Salat mit warmen Apfelstücken

Zutaten für 2 Personen: 1 hl. Rotkohl, 2 kl. schwarze Rettiche, 1 Apfel (eine fruchtige Sorte, z. B. Elstar), 2 EL Walnussöl, 2 EL Himbeer- oder Apfelessig, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, 1 EL grob gehackte Walnüsse, 1/2 TL Anissamen, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung: Den Rotkohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Rettiche schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl, Essig und Zitronensaft mit Rotkohl und Rettich vermengen. Salz und Pfeffer unterheben und etwas durchziehen lassen. Den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden und in sehr wenig Wasser dünsten. Die Anissamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach leicht mörsern. Die Walnüsse in der heißen

Pfanne ebenfalls anrösten. Anis und Walnüsse unter den Rotkohl-Rettich-Salat mischen und mit den warmen Apfelstücken anrichten.

Pastinaken-Möhrensuppe

Zutaten für 4 Personen: 400 g Pastinaken, 400 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Bd. Petersilie, 1 EL Butter, 2 TL Mehl, 3/4 L Gemüsebrühe, 1 EL Hafer Cuisine, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung: Pastinaken und Möhren dünn schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Pastinaken, Zwiebel und zwei Drittel der Petersilie darin bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren 3 Min braten. Mehl darüber streuen und einige Male durchrühren. Die Brühe zugießen und aufkochen, dann Hafer Cuisine untermischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Orangen-Polenta-Pancakes

Zutaten für 2 Personen: 160 g Polenta (Maisgrieß), 50 g glutenfreie Haferflocken, 2 EL Ahornsirup, 1 TL Backpulver, 1 Pr. Salz, ca. 100 ml Soja Cresoy („Sahne“), 3 Orangen, 2 TL Kokosöl, 1 Msp. Zimt, 250 g Sojade (Quark-Alternative), Ahornsirup, n. B. 1 Zweig Thymian

Zubereitung: Zunächst die Haferflocken mahlen. Mit Polenta, Backpulver, Salz und Zimt vermengen. Die Orangen waschen und die Schale einer Orange abreiben. 2 der 3 Orangen auspressen. Den Saft und den Abrieb der Orange, die Soja Cresoy, das Kokosöl und den Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben. 10 Min stehen lassen und währenddessen die 3. Orange filetieren. Die Sojade mit Ahornsirup süßen und nach Belieben mit Thymian verfeinern. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach die Pancakes von beiden Seiten ausbacken. Die fertigen Pancakes im Ofen auf einem Blech warm halten, dann mit Sojade und Orangenfilets servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Vegane Hackbällchen mit Spaghetti in Tomatensoße

Zutaten für 2 Personen: für die Hackbällchen: ca. 170 g Kichererbsen, 150 g Shiitake Pilze, 3 EL Haferflocken (glutenfrei Art.-Nr. 21712), 40 g Walnusskerne, 1 EL Leinsamen + 2 EL Wasser, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 1 EL Aceto Balsamico, 1 EL Sojasauce, Smokey Salt (Art.-Nr. 39402), 1 TL Paprika Gewürz scharf (Art.-Nr. 44405), Pfeffer; außerdem: 1/2 Packung Spaghetti (Achtung: mit Gluten, wahlweise Fusilli glutenfrei (Art.-Nr. 454240), 1 Glas Tomatensauce Familia (Art.-Nr. 1300195), 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, Olivenöl, 1 Bund Petersilie, 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Für die Bällchen die Leinsamen im Wasser quellen lassen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl in einer Pfanne dünsten. Die Pilze zugeben und nach 3-4 Min Anbraten Gewürze sowie Balsamico und Sojasauce zufügen. Kurz schmoren lassen. Haferflocken mit Walnüssen in einem Mixer zerkleinern. Alle Zutaten hinzugeben und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Masse abschmecken und zu Bällchen formen. Bällchen auf ein Backblech legen und im heißen Backofen bei 180 °C Ober-/ Unterhitze 15 Min backen. Zweite Zwiebel schälen und hacken. Möhre waschen und fein würfeln. Öl in einem tiefen Topf erhitzen, Zwiebel und Möhre darin anschwitzen und die Soße hineingeben. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken. Die Spaghetti kochen, abgießen und in die Soße geben. Frisch gehackte Petersilie zugeben, auf Tellern portionieren und mit Hackbällchen bestücken.