

# Rezeptideen: Broccoli, Süßkartoffeln, Porree, Wirsing

## Gegrillter Paprika-Dip

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Paprika, Olivenöl, 140 g Frischkäse Soja (Art.-Nr. 334434), 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, 1 Prise Curry, Pfeffer, Salz; 2 Baguette, Walnussöl (Art.-Nr. 37159)

**Zubereitung:** Paprika waschen und mit Öl bestreichen. Baguette in Scheiben schneiden, mit etwas Öl beträufeln und gemeinsam mit der Paprika im Ofen unter der Grillfunktion bei 180 °C 10-14 Min grillen. Anschließend die Brote herausnehmen. Die Paprika in eine Tupperdose geben und diese verschließen. Nach kurzem Abkühlen die Paprika herausnehmen und ganz einfach die äußere Haut abziehen. Falls diese etwas schwarz verbrannt ist, macht das gar nichts. Im Gegenteil, das darunter liegende Fleisch wird noch süßer. Mit dem Frischkäse, Knoblauch und allen Gewürzen in einen Mixer geben und fein pürieren. Dazu das geröstete Baguette servieren und mit gehackter Petersilie und Walnussöl garnieren.

## Wintersalat mit Karotten & Linsen

**Zutaten für 2 Personen:** 4 Möhren, 1 rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Chiliflocken, 1 TL Honig, 100 g schwarze Linsen, 2 EL Rosinen (optional), 1/2 Eichblattsalat, 50 g Gorgonzola, 1 TL Dijon-Senf, 2 EL Weißweinessig

**Zubereitung:** Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren und Zwiebel schälen und grob würfeln. Mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken nach Belieben und Honig vermischen und im oberen Drittel des vorgeheizten Ofen 25-30 Min rösten. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen die Linsen nach Angabe auf der Packung in reichlich Wasser (ohne Salz!) garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Linsen in eine große Schüssel geben und mit dem noch warmen Gemüse vermischen. Rosinen ebenfalls untermischen. Salat waschen, trockenschleudern und grob zerpfücken. Zu den Linsen und Gemüse in die Schüssel geben. Für das Dressing den Dijon-Senf mit dem Weißweinessig, dem restlichen Olivenöl, sowie einem Schuss kaltem Wasser vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Zuletzt den Gorgonzola über den Salat bröckeln und servieren.

## Wirsing-Quiche

**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Dinkelmehl, 175 g Butter, 1 Eigelb, 2 EL Öl, 200 g Zwiebeln, 600 g Wirsing, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Muskatnuss, 3 Eier, 250 ml Sahne, 100 g Parmesan

**Zubereitung:** Das Mehl in eine große Schüssel füllen. Die zimmerwarme Butter und das Eigelb dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig

verkneten. Teig abdecken und 1 Std haltstellen. Wirsing waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Wirsing 5 Min darin andünsten, bis sie glasig sind. Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und weiter dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kohl nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen und würzen. Vom Teig zwei Drittel zu einem runden Boden ausrollen. Springform mit etwas Butter einfetten und Teig auf dem Boden festdrücken. Mehrmals mit einer Gabel hineinstechen. Restlichen Teig zu einem Rand formen und an den Seiten der Springform andrücken. Wirsinggemüse auf dem Teigboden verteilen. Gemüse gleichmäßig mit der Eiersahne bedecken. Wirsing-Quiche bei 200 °C im Backofen für etwa 30 bis 45 Min backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Quiche mit Käse bedecken und fertig backen.

## Süßkartoffel-Porree-Risotto

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Süßkartoffel, 2 Porreeestangen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 rote Chilischote, 20 g geriebener Käse, 1/2 Zitrone, 3-4 Stiele Petersilie, 600 ml Gemüsebrühe, 150 g Risottoreis, Öl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Gemüse und Kräuter waschen. Gemüsebrühe erhitzen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffelwürfel auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Min backen, bis die Würfel weich und goldbraun sind. In dieser Zeit 1-2 Mal wenden. Weißen und grünen Teil vom Porree getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Grüne Porreeringe zur Gemüsebrühe geben. Knoblauch abziehen. Chili längs halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Zitronen halbieren und in Spalten schneiden. Hartkäse reiben. Petersilienblätter grob hacken. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen, weiße Porreeringe und einige Chiliringe dazugeben. Den Knoblauch dazu pressen und alles ca. 2 Min glasig anschwitzen. Risottoreis zufügen und ca. 1 Min anbraten. Dann 1/3 der Gemüsebrühe zugeben und unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Sobald der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, erneut 1/3 der Brühe zufügen. Diesen Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen, dabei Risotto häufig umrühren. Zum Schluss grüne Porreeringe unter das Risotto mischen und vom Herd nehmen. Geriebenen Hartkäse und Süßkartoffelwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf tiefe Teller verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen, mit Zitronenspalten garnieren und genießen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



## Rezept der Woche:

### Asiatischer Glasnudelsalat mit Broccoli

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Broccoli, 3 EL Olivenöl, 2 TL Paprikagewürz, 2 Dosen Edamame, 2 rote Zwiebeln, 1 Packung Glasnudeln (Art.-Nr. 731368); für die Sauce: 140 g veganer Frischkäse (Art.-Nr. 334434), 1 Zitrone, 1 Limette, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, 30 ml Wasser, 2 TL Agavendicksaft, 1/2 Bund frische Petersilie

**Zubereitung:** Broccoli waschen und in Röschen teilen. Edamame abspülen und beides auf ein Blech geben. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und ebenfalls auf das Blech geben. Mit Olivenöl und Gewürzen anmachen und bei 180 °C Umluft 15-20 Min garen. Das Gemüse zwischendurch ggf. einmal mit einem Löffel wenden. In der Zwischenzeit die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min ziehen lassen. Den Frischkäse mit Wasser und dem Saft der halben Zitrone und halben Limette anmachen. Mit Knoblauch, Gewürzen, frisch gehackter Petersilie und Agavendicksaft abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Nudeln hinzugeben und die Sauce darüber gießen, alles vermengen und final abschmecken.