

Rezeptideen: Möhren, Chinakohl, Kürbis, Süßkartoffeln

Möhre-Sellerie-Suppe mit Kräuterseitlingen



Zutaten für 2 Personen: 400 g Möhren, 3 Kartoffeln, Zwiebel, 300 g Sellerie, 1 TL Kurkuma, Hafer Cuisine oder Schlagsahne, Olivenöl, 1–1,5 L Gemüsebrühe, Pfeffer, 100 g Parmesan, 1 EL Butter, Petersilie, 300 g Kräuterseitlinge, Salz

Zubereitung: Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel zusammen mit dem Kurkuma darin anschwitzen. Sellerie schälen und halbieren. Möhren und Sellerie waschen, klein schneiden und in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Anschließend pürieren und mit Hafer Cuisine oder Sahne verfeinern.

Die Kräuterseitlinge säubern und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin goldbraun anbraten, mit Pfeffer würzen. Suppe in tiefe Teller füllen, Pilze darauf geben und mit gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan servieren.

Chicorée-Nudeln

mit Shiitakepilzen



Zutaten für 2 Personen: 2 Chicorée, Makaroni, 130 g Shiitakepilze, saure Sahne, 2 EL Senföl, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garen. Währenddessen den Chicorée waschen und in Streifen schneiden. Die Shiitakepilze mit einem Küchentuch säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze und Chicorée zusammen mit Senf und etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Nudeln mit einem Schuss Nudelwasser dazugeben und mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer verfeinern. Portionieren und mit Senföl garnieren.

Japanische Gyoza

mit Chinakohl, Süßkartoffel und Pflaume



Zutaten für 2 Personen: Für den Teig: 200 g Reismehl, 150 ml heißes Wasser, 1 Prise Salz, 1 EL Kartoffelstärke, Kartoffelstärke zum Ausrollen

Für die Füllung: 200 g Chinakohl, 3–4 Pflaumen, Süßkartoffel, 1 EL Ahornsirup, 2 TL Sojasoße, 2 TL Kumin, 3 EL Currysauce scharf, Salz, Öl
Außerdem: 250 g Kokosmilchjoghurt, Sesam

Zubereitung: Für den Teig das Wasser aufkochen und alle Zutaten mit den Fingern zu einem glatten, nicht klebenden Teig verkneten. In einer verschlossenen Dose im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen. Süßkartoffel schälen, Pflaumen halbieren und entsteinen. Chinakohl in feine Streifen schneiden, Pflaumen würfeln und Süßkartoffel grob reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit den Gewürzen anbraten. Mit etwa

100 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Mit Sojasoße, Ahornsirup und Salz abschmecken, anschließend abkühlen lassen.

Den Teig vierteln und jeweils dünn ausrollen. Kreise ausstechen, mit je 1 TL Füllung belegen und zu Gyoza falten. Ränder bei Bedarf mit etwas Wasser befeuchten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gyoza anbraten, mit heißem Wasser auf etwa 0,5 cm Wasserstand ablöschen und bei geschlossenem Deckel 5–7 Min dünsten. Mit Sesam und Kokosmilchjoghurt servieren.

Viele weitere Rezepte auch auf unserem Foodblog hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Knödel-Pfanne das Beste vom Weihnachtessen



Zutaten für 4 Personen: 4–5 Klöße vom Vortag, 550 g frischer Kloßteig, Porree, 2 EL Rosinen, 1 Prise Zimt, etwas frischer Pfeffer, Apfel, 2 Handvoll Walnussherne, Olivenöl zum Anbraten, Salz

Zubereitung: Den Porree gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel waschen und mit Schale würfeln. Die Klöße in Würfel oder Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rundum knusprig anbraten. Anschließend die Klöße aus der Pfanne nehmen. Porree und Apfel im Bratfett anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Rosinen, Walnüsse und Klöße zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken und servieren.

Das Gericht kann nach Belieben mit Rosenkohl, Rotkohl, Fleisch oder weiteren Resten vom Weihnachtessen ergänzt werden.