

Rezeptideen: Rote Bete, Shiitakepilze, Brokkoli, Hokkaido

Rote Bete Spaghetti

mit Feta



Zutaten für 4 Personen: 2 Rote Bete (ca. 200 g), 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL Salz, 1 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 3 Stängel frische Petersilie, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 500 g Spaghetti, etwas Muskat, 50 g Walnusskerne, 100 g Feta

Zubereitung: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Knoblauchzehen schälen, mit der Roten Bete und etwas Olivenöl und Salz in eine Auflaufform legen. Mit Backpapier abdecken und im vorgeheizten Backofen 60 Min garen. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft der halben Zitrone auspressen. Die Petersilie waschen, trocknen und bis auf das untere Stielende fein hacken. Die Tomaten leicht abtupfen und in Streifen schneiden. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und dabei ca. 200 ml des Kochwassers auffangen. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Danach mit dem Knoblauch, Tomaten, Zitronensaft und Schale, Petersilie und etwas Muskatnuss in einem Mixer fein pürieren. Öl in eine tiefe Pfanne geben. Die Walnusskerne grob hacken und in der Pfanne rösten. Spaghetti, Rote Bete Creme und das Kochwasser zugeben, kurz aufkochen lassen und vermengen. Feta-Käse mit den Händen zerkrümeln und auf der Pasta verteilen.

ist. Etwas Kokosöl in einer Pfanne zerlassen, das Tomatenmark mit einem Schuss Wasser verrühren, mit der Kokosmilch aufgießen und zuletzt die BBQ Soße hinzugeben. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas zerkleinern. Kürbis und Reis in die Pfanne dazu geben und kurz einhöcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und Erdnüssen verfeinern und servieren.

Asiatische Soba-Nudeln mit Brokkoli und Shiitake



Zutaten für 2 Personen: 350 g Buchweizen-Penne (Art.-Nr. 649010), 1 Brokkoli (ca. 300 g), 200 g Shiitake-Pilze, 1 Möhre, 2 EL Sojasoße, 3 EL Sesamöl, 2 Eier, 20 g frischer Ingwer, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Gemüse waschen, den Brokkoli in Röschen zerteilen, die Möhre grob raspeln, die Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden und den Ingwer hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, um darin zunächst Möhren, Ingwer und Brokkoli mit einer Prise Zucker leicht anzurösten. Anschließend mit einem Schuss Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Min garen. Die Eier mit der Sojasoße verquirlen, die Nudeln abgießen und beides in die Pfanne geben, dabei gelegentlich umrühren. Wenn das Ei komplett gestockt ist, das Gericht auf Tellern portionieren und genießen.

One-Pan-Curry

mit Kürbis



Zutaten für 2 Personen: 300 g Hokkaido, 2 TL Kokosöl, 1 Glas BBQ Pulled Jackfruit Gulasch (Art.-Nr. 600138), 2 TL Tomatenmark, 200 ml Kokosmilch, 125 g Basmatireis, 2 EL Erdnüsse (Art.-Nr. 203235), Cayennepfeffer nach Geschmack.

Zubereitung: Den Kürbis waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Hokkaidoscheiben mit erwärmtem, flüssigem Kokosöl und Salz versehen und bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 12 Min im Ofen backen. Den Reis mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen bis er gar

Blutorangen-Joghurt-Creme



Zutaten für 4 Personen: 80 ml Blutorangensaft, 60 ml Sahne, 60 g Joghurt, 3 % Fett, 4 EL Mascarpone, 40 g Halbblutorangensfilets, etwas Honig

Zubereitung: Blutorangen auspressen und mit Mascarpone, Sahne und Joghurt 10 Min auf höchster Stufe aufschlagen. Blutorangencrème in Dessertgläser geben, mit Blutorangensfilets und etwas Honig garnieren. Funfact: Saure Lebensmittel wie Orangen zügeln den Appetit auf Süßes.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:

Polenta-Pizza

mit Kürbis & Rote Bete

Zutaten für 4 Personen: Pizzaboden: 250 g Polenta (Maisgrieß), 850 ml Gemüsebrühe, 1 TL Butter; Belag: 300 g Kürbis, 2 Rote Bete, 1 Bund Thymian, 2 Mozzarella, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Die Gemüsebrühe aufkochen und Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Hitze herunterstellen und 3 Min weiterrühren. 5 Min quellen lassen, dann mit Butter verfeinern. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Polentamasse ca. 1 cm dick auf einem Blech mit Backpapier verstreichen. Den Kürbis waschen, entkernen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete ebenfalls waschen, das obere und untere Ende abschneiden, am oberen Rand etwas schälen und wie den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf der Pizza verteilen, den Mozzarella abgießen, grob mit der Hand zerpfücken und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Den Thymian waschen, trocknen und dünne Zweige auf der Pizza verteilen. Nun die Pizza für 25-30 Min backen (übriggebliebenes Gemüse kann auf dem Blech im Ofen mitgebacken werden).



Foto: Kim Liza

hannoverspeist