

# Rezeptideen: Rosenkohl, Salat, Möhren, Topinambur, Shiitake

## Rosenkohl Bowl



**Zutaten für 2-3 Personen:** 100 g Quinoa, 400 g Rosenkohl, 100 g Grünkohl, einige Granatapfelkerne, 1 St. Ingwer, 3 EL Tahin Paste oder Mandelmus, 1 Orange, 200 g Kidneybohnen, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, ggf. Chiliflocken

**Zubereitung:** Quinoa waschen, mit 250 ml Wasser und Salz 15 Min kochen. Rosenkohl putzen, dicke Köpfe unten am Stiel kreuzartig einschneiden. Grünkohl waschen, trocknen und die harten Stiele entfernen. Den Grünkohl klein zupfen und für ca. 1-2 Min mit Salz kneten. Granatapfel entkernen, Ingwer schälen und fein reiben. Tahin Paste und Ingwer mit Wasser zu einem dickflüssigem Dressing verrühren. Quinoa in Bowls oder Schüsseln füllen, den Rosenkohl zusammen mit den Granatapfelkernen und dem Grünkohl anrichten. Die Orange schälen, von den weißen Häuten befreien und in feine Scheiben schneiden. Kidneybohnen abtropfen lassen und mit zur Bowl geben. Olivenöl über das Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Tahin-Dressing darüber verteilen.

## Asia-Salat



### mit Shiitake-Pilzen

**Zutaten für 2 Personen:** 150 g Shiitake-Pilze, 3 Kartoffeln, 200 g Eichblatt oder Feldsalat; für das Dressing: 30 ml Soja-sauce, 2 EL Sesamöl, 1 TL Chili Sauce (Art.-Nr. 38454), 2 EL Essig, 3 EL Maisstärke, 2 TL Apfeldicksaft (Art.-Nr. 50975), Sesam hell (optional), 1 Prise Knoblauchgranulat, 1 Schnapsglas Wasser

**Zubereitung:** Salat waschen, Kartoffeln schälen und kochen, Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing alle flüssigen Zutaten in einen Wok oder eine Pfanne geben, Knoblauch hinzugeben, die Stärke in etwas Wasser lösen und schnell in die Flüssigkeit einrühren. Etwas eindicken lassen, dann gewürfelte Kartoffeln und die Pilze in der Sauce wenden und über den Salat geben. Etwas Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten (optional) und über den Salat streuen.

## Möhrensticks



### mit veganem Mozzarella & Petersilie

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Möhren, 3 EL Olivenöl, 1/2 Bd. Rosmarin, 100 g veganer Mozzarella, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Möhren schälen, das Ende abschneiden, in 5 cm lange Stücke schneiden und auf einem Backblech verteilen. Öl mit Salz und Pfeffer mischen und mit einem Pinsel auf den Möhrenstücken verteilen, darauf Rosmarinzweige legen und für 25 Min in den Ofen geben. Zwischendurch den Ofen öffnen und den Wasserdampf abziehen lassen. Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Stücke schneiden. Möhren, wenn sie bissfest sind aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Mozzarella Stücke darauf verteilen und servieren. Passt gut zu frischem Baguette.

## Topinambur-Rösti



### mit Quark

**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Kartoffeln, 200 g Topinambur, 2 Eier, 2 EL Kartoffelstärke, 1 TL Salz, 1 Prise Muskat, etwas Pfeffer, 300 g Quark, 150 g Feta, 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Die Kartoffeln und die Topinambur schälen und über eine Reibe fein raspeln. Die Raspel mit Ei, Gewürzen und Stärke vermischen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ausbacken. Anschließend die Rösti auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und den Quark mit zerbröseltem Feta und Gewürzen anrühren. Beides zusammen servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche:



### Aloo Paratha – gefüllte Fladen mit Topinambur

**Zutaten für 2 Personen:** für den Teig: 250 g Dinkelmehl, 1 Pck. Trockenhefe, 1/2 TL Zucker, 1 TL Salz, Wasser, 80 g Naturjoghurt, 2 EL Olivenöl; für die Füllung: 70 g Joghurt, 70 g Feta, 1 Spritzer Zitrone, 1 TL Honig, 1/2 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Schalotte, Pfeffer, 3 Topinambur, Olivenöl

**Zubereitung:** Die Topinambur in feine Scheiben schneiden oder reiben und kurz leicht anbraten. Mehl in eine Schale geben, eine Mulde darin bilden und darin die Hefe in warmem Wasser mit Zucker lösen. Die Mischung kurz stehen lassen. Mit allen restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und 30 Minuten gehen lassen. Den Feta mit Joghurt, gehackter Schalotte, Knoblauch und allen Zutaten verrühren und abschmecken. Den Teig nun in ca. 35 g schwere Teile aufteilen und zu kleineren runden Fladen ausrollen. Die Fladen mit Topinambur und Feta-Mischung belegen und mit einem weiteren Fladen verschließen. Die gefüllten Fladen in eine heiße (Grill-) Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten für 3 Minuten anbraten. Die Fladen anschließend mit etwas Öl beträufeln und mit Petersilie garnieren.