

Cottage Pie mit Kürbis



Zutaten für 4 Personen: für den Kürbis-Kartoffel-Brei: 500 g Hokkaido Kürbis, 500 g mehligkochende Kartoffeln, 150 g veganer Käse (Art.-Nr. 41115), 75 g Kartoffelmehl, 2 Esslöffel Alsan-Margarine, Salz, Pfeffer, Muskatnuss; für die Hackmischung: 130 g veganes „Hack“ (Happea Hack Art.-Nr. 50116), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 1 Packung geräucherte Champignons (Art.-Nr. 260238), 1 Zweig Rosmarin, 3 Zweige Thymian, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Mehl, 100 ml Rotwein, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, Pflanzenöl zum Braten, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Enden vom Kürbis abschneiden, den Kürbis halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und halbieren. Die Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Anschließend den Kürbis dazugeben und alles zusammen ca. 20 Min köcheln lassen. Danach abgießen und die Kartoffeln und den Kürbis zurück in den heißen Topf geben und grob zerstampfen. Margarine, geriebenen Käse und Kartoffelmehl dazugeben und vermengen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Pilze putzen und kleinschneiden, das vegane „Hack“ nach Packungsangabe zubereiten und anschließend in etwas Öl für ca. 4 Min bei mittlerer Hitze in einer tiefen Pfanne anbraten. Die getrockneten Pilze mit 100 ml heißem Wasser aufgießen und 12 Min ziehen lassen. Dann das Hack mit dem Pilzsud ablöschen. Die Pilze auffangen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben und ca. 3 Min weiterbraten. Danach Tomatenmark einrühren und Möhren in die Pfanne geben. Alles ca. 5 Min anbraten, bis das Tomatenmark dunkler wird. Mit Mehl bestäuben und nach ca. 1-2 Min mit Rotwein ablöschen. Die Gemüsebrühe und Sojasauce dazugeben und alles ca. 10 Min köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die „Hack“-Mischung in eine Auflaufform geben und den Brei darüber verteilen. Mit einer Gabel Muster in das Püree ziehen. Den veganen Cottage Pie ca. 20 Min backen, bis die Kartoffeldecke gebräunt ist. Vor dem Servieren ein paar Min abkühlen lassen.

Gnocchi aus Süßkartoffeln & Kürbis



Zutaten für 6 Personen: 600 g Süßkartoffeln, ca. 500 g Hokkaido Kürbis, 50 g Butter, 80 g Frischkäse, 1 Ei, 180 g Weizenmehl Typ 550,

100 g Vollkorn-Hartweizengrieß, 30 g Parmesan, Salz, Muskat, Pfeffer, 4-5 Stiele Salbei

Zubereitung: Die Kartoffeln gründlich waschen und als Pellkartoffeln in hochendem Wasser in ca. 20 Min garen. Dann den Kürbis waschen, entkernen, in kleine Stückchen schneiden. Den Topfboden mit wenig Wasser bedecken, erhitzen und die Kürbiswürfel zugeben. Im geschlossenen Topf weich dünsten, danach abkühlen lassen. Die Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit 1 TL Salz und wenig Muskat würzen und leicht abkühlen lassen. Den Frischkäse und das Ei zur Kartoffelmasse geben und unterrühren. Das Mehl darüber sieben, Grieß, Parmesan und Pfeffer hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Dann die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig mit bemehlten Händen nachkneten, teilen und jede Teigkugel zu 2 cm dicke Rollen formen. Teigrolle in 2 cm dicke Stücke schneiden und zu kleinen Bällchen formen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz (1 TL Salz auf 1 L Wasser) zum Kochen bringen. Die Klößchen mit einem Schaumlöffel ins Wasser legen, aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe 4 Min garziehen lassen, bis sie an die Oberfläche gelangen. Dann abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Salbeiblätter darin anbraten, Gnocchi in der Butter schwenken und im Backofen warmhalten oder sofort servieren.

Reispfanne mit Chinakohl & Rinderhack



Zutaten für 3-4 Personen: 1 kg Chinakohl, 1 Zwiebel, 125 g Möhren, 2 EL Öl, 400 g Rinderhack, Pfeffer, Salz, Rosenpaprika, Curry, 200 g Schlagsahne, 5 EL Weißwein, 250 g Basmatireis

Zubereitung: Den Reis nach Packungsangabe bissfest kochen. Den Chinakohl in Streifen schneiden und die Zwiebel und Möhren in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und das Rinderhack anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Rosenpaprika und Curry würzen. Die Möhren dazugeben und ca. 5 Min mitbraten. Zwiebeln und Chinakohl zufügen. Die Sahne und den Weißwein angießen und einige Minuten einkochen. Dann den Basmatireis zugeben, alles erwärmen, abschmecken und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche: Baozi mit Gemüsefüllung (Chinesische Teigtaschen)



Zutaten für 8-10 Baozi: für den Teig: 300 g Weizenmehl, 1/2 Pck. Trockenhefe, 150 ml Wasser, 1/2 TL Zucker, Salz; für die Füllung: 3 Süßkartoffeln, 1 Porree, 1 Schalotte, 1/2 rote Zwiebel, 1/3 Chinakohl, 2 Knoblauchzehen, 4 Möhren, Salz, 10 g Shiitake geräuchert (Art.-Nr. 260236), 2 EL Kartoffelstärke, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Koriander, 1 Prise Chili, Sambal Oelek (Art.-Nr. 600084)

Zubereitung: Hefe mit Zucker in lauwarmen Wasser lösen und 10 Min ruhen lassen. Salz hinzugeben, mit dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten und gehen lassen. Das Gemüse waschen, Möhren und Süßkartoffeln raspeln. Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch mit den Gewürzen darin anschwitzen. Dann das restliche Gemüse hinzugeben und scharf anbraten. Shiitakepilze mit 130 ml Wasser aufbrühen, 12 Min ziehen lassen und mit dem Sud das Gemüse ablöschen. Die Pilze auffangen, kleinschneiden und anschließend zu dem Gemüse geben. 2 EL Stärke zum Gemüse geben, um die Flüssigkeit zu binden. Die Füllung abschmecken und leicht abkühlen lassen. 4-5 EL Wasser mit 1 EL Öl in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen. Sobald das Wasser rocht, Hitze reduzieren. Den Teig in 8-10 Stücke teilen und auf einer bemehlten Unterlage, gleichmäßig dünne Kreise ausrollen. Diese Kreise mit jeweils 2-3 EL Füllung belegen und den Teig von allen Seiten zusammenklappen. Die Seite, auf der die Baozi verschlossen wurden, mit etwas Wasser benetzen. Sesam draufstreuen und die Baozi auf die Seite mit Sesam in die Pfanne legen. Bei geschlossenem Deckel 5 Min dampfgaren. Dann die Baozi wenden und weitere 5 Min dämpfen und ggf. etwas Wasser nachgeben. Wenn die Baozi gar sind, den Deckel abnehmen und in Öl knusprig braun anbraten. Mit Sambal Oelek servieren.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza