

Rezeptideen: Schwarzwurzel, Staudensellerie, Radicchio

Curry

mit Schwarzwurzeln und Möhren



Zutaten für 4 Personen: 750 g Schwarzwurzeln, 1 l Salzwasser, 3 EL Essig, 3 gehäufte EL Mehl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Möhren, 4 EL Öl, 4 EL Curry, 400 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 1 cm frischer Ingwer, Kardamompulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln gut säubern und ca. 5 Min in sprudelndem Salzwasser vorgaren. Schwarzwurzeln in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und (wie Pellkartoffeln) schälen. Die Schwarzwurzelnstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, würfeln und zusammen mit dem Knoblauch, den Zwiebeln und den Schwarzwurzeln im Öl etwa 5 Min andünsten. Alles mit Curry bestäuben und anschwitzen, dann mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Ingwer hineinreiben, unterrühren und ca. 5 Min köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Kardamompulver und Zitronensaft abschmecken. Noch etwa 5-7 Min köcheln lassen, je nachdem wie weich man das Gemüse mag. Falls die Kokosmilch-Brühe-Mischung zu dick wird, noch etwas Wasser oder Brühe zugeben. Dazu passt Baguette oder Reis.

die Tarte mit Hilfe eines Tellers stürzen. Mit einem Klecks Schmand und etwas frisch gemahlenem Pfeffer garnieren und genießen.

Risotto

mit Staudensellerie



Zutaten für 4 Personen: 350 g Staudensellerie, 1-2 Zwiebeln, 2 EL Pflanzenöl, 350 g Risotto-Reis, 100 ml trockener Weißwein und 600 ml Gemüsebrühe (oder 700 ml Gemüsebrühe), 50 g Margarine, 3 EL Filata gerieben (vegane Käseersatz), Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Den Sellerie waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Blätter abbrausen und die Hälfte davon fein hacken. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in heißem Öl andünsten. Den Sellerie und Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Den Wein (oder die Gemüsebrühe) zugießen und unter Rühren vollständig aufsaugen lassen. Etwas Brühe unter Rühren angießen und ebenfalls aufsaugen lassen. So weiter fortfahren, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis gar ist (ca. 20 Min). Die Margarine und den Filata unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und vor dem Servieren die gehackten Sellerieblätter untermischen. Passt zu Fisch und gebratenem Tofu.

Radicchio-Tarte-Tatin



Zutaten für 4 Personen: 1 Blätterteig, 1 Radicchio, 1 säuerlicher Apfel, 1 rote Zwiebel, 2 TL Zucker, 2 EL Butter, 3 Zweige Thymian, 2 EL Apfelessig, Salz und Pfeffer

Zubereitung: In einem Topf die Butter zerlassen und bräunen, bis ein nussiger Geruch entstanden ist. Aber Achtung, nicht verbrennen! Mit der Butter eine für den Ofen geeignete Pfanne bis zum Rand hoch ausstreichen. Den Radicchio waschen, vierteln und zwei der Viertel in dünne, zusammenhängende Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Apfel waschen und reiben. Den Zucker in die Pfanne streuen, die Thymianzweige hinzu geben, den Radicchio hineinlegen und den Apfel und die Zwiebelringe darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch kurzes Anbraten alles karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen. Einen pfannengroßen Kreis aus dem Blätterteig herausschneiden und damit das Gemüse in der Pfanne bedecken. Den Teig an den Seiten etwas herunterschieben. Ein kleines Kreuz in die Mitte des Teiges ritzen, damit der Dampf entweichen kann. Nach etwa 20 Min bei 175 °C Umluft im vorgeheizten Ofen die Pfanne herausnehmen und

Caldo Verde

Grünkohlsuppe

Zutaten für 4 Personen: 4 Kartoffeln (mittelgroß, mehlig), 1 Zwiebel, 500 g Grünkohl, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Baguette

Zubereitung: Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen. Etwa 2 Liter Wasser mit den Kartoffeln und der gehackten Zwiebel in einen großen Topf geben, zum Kochen bringen, salzen und das Ganze 20 Min kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Kartoffeln in dem Wasser stampfen, um die Suppe anzudicken. Den Kohl gründlich waschen, dabei zwischen den Fingern kneten, trocknen, den harten Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Kohl in die Suppe geben, gut umrühren und 3-4 Min sprudelnd kochen lassen. Zu der Suppe etwas geröstetes Baguette reichen und nach Belieben gebratene Schinkenwürfel dazu geben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Rotes Thai Curry mit Sellerie



Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL Thai Curry Paste rot (Art.-Nr. 552823), 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

Zubereitung: Brokkoli und Sellerie waschen. Brokkoli in Röschen teilen, 3 Selleriestiele in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und in Scheiben, sowie Viertel schneiden. Kokosöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Curry Paste hinein geben. Nach kurzem Anbraten das Gemüse zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Minuten Kochen den Herd abstellen und das Curry ziehen lassen, so bleibt das Gemüse bissfest. Den Quinoa in 2 1/2 Tassen Wasser mit Salz kochen. Curry mit Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft und Koriander verfeinern.