

## Rezeptideen: Möhren, Flower Sprouts, Pastinaken, Feldsalat

### Ofengeröstete Möhren und Pastinaken auf Linsen-Quinoa-Bett

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Möhren, 400 g Pastinaken, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 120 g Quinoa, 120 g grüne oder braune Linsen, 4 EL Olivenöl, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL gemahlener Koriander, Salz, schwarzer Pfeffer, Saft und Abrieb von 1 Zitrone, frische Petersilie oder Thymian, optional: 2 EL TAHIN oder pflanzlicher Joghurt auf Sojabasis

**Zubereitung:** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und längs halbieren oder vierteln. Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch grob hacken. Gemüse auf ein Backblech geben und mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 30–35 Min rösten, bis das Gemüse weich und goldbraun ist.

Quinoa heiß abspülen und mit der doppelten Menge Wasser ca. 15 Min köcheln lassen. Linsen separat in Wasser garen (je nach Sorte 20–25 Min), anschließend abgießen. Quinoa und Linsen mischen, leicht salzen und warm halten. Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb unter das Linsen-Quinoa-Bett mischen. Geröstetes Gemüse darauf anrichten, mit frischen Kräutern bestreuen und optional mit Tahin oder pflanzlichem Joghurt verfeinern.



### Feldsalat mit Steinchampignons und Orangenfilets

**Zutaten für 4 Personen:** 150 g Feldsalat, 300 g Steinchampignons, 2 Orangen, 50 g Walnüsse oder Haselnüsse, grob gehackt, optional: 1 kleine rote Zwiebel

Dressing: 5 EL Olivenöl, 2 EL frisch gepresster Orangensaft, 1 EL Apfelessig oder Weißweinessig, 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Feldsalat gründlich waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Steinchampignons mit einem Tuch reinigen und in feine Scheiben schneiden. Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen, anschließend filetieren. Optional die Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie duften, und beiseitestellen. Für das Dressing Olivenöl, Orangensaft, Essig und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat in eine große Schüssel geben, Champignons, Orangenfilets und optional die Zwiebel hinzufügen. Dressing kurz vor dem Servieren unterheben und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.



### One-Pot mit Pastinake und Mangold

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Pastinaken, 1 Bund Mangold (ca. 400 g), 1 Zwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 Räuchertofu à 200 g, 150 g Buchweizen, 1 l Gemüsebrühe, 200 g stückige Tomaten, 1 Glas Tomatensoße Arrabiata, 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chili, 200 ml Kokossahne, 2 TL Ahornsirup

**Zubereitung:** Pastinaken und Mangold waschen. Pastinaken vom oberen und unteren Ende befreien und in Würfel schneiden. Mangoldstiele und -blätter in Streifen schneiden.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel und Ingwer fein würfeln und kurz anbraten. Gewürfelten Tofu und Gemüse zugeben und kräftig anschmoren, sodass sich Röstaromen bilden. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Buchweizen untermischen und bei geschlossenem Deckel 10 Min kochen lassen. Stückige



Tomaten und Tomatensoße zugeben und weitere 15 Min bei geschlossenem Deckel einkochen. Zum Schluss Kokossahne untermischen und mit Chili, Pfeffer, Ahornsirup und Salz abschmecken. Mit Zitronenscheiben servieren.

### Vegane Kokos-Makronen mit Aquafaba



**Zutaten für ca. 1 Blech:** Eischnee: 180 g Kichererbsenwasser, 1 EL Vanillezucker, 1 TL Tapiokastärke, 10 ml Zitronensaft, 2 Tropfen Bittermandelaroma, Mark von 1 Vanilleschote, 180 g Puderzucker, 250 g Kokosraspeln, 100 g vegane Zartbitterschokolade

**Zubereitung:** Kichererbsenwasser mit Zitronensaft, Vanillezucker und Tapiokastärke 8–10 Min sehr steif aufschlagen, bis der Eischnee auch bei umgedrehter Schüssel standhält. Kokosraspeln, Vanillemark und Bittermandelaroma vorsichtig unterheben. Mit einem Löffel oder Eisportionierer kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Min backen, je nach gewünschter Bräune. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und die ausgekühlten Makronen damit verzieren oder die Unterseiten hineintauchen.

Viele weitere Rezepte auch auf unserem Foodblog  
[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

### Rezept der Woche: Flower Sprouts-Quiche mit Filata



**Zutaten:** 120 g kalte Alsan, 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1 EL Leinsamen geschrötert, 3 EL Wasser, 300 g Flower Sprouts, 3 EL Leinsamen geschrötert, 6 EL Wasser, 200 ml Soja Cuisine, 50 ml Hafermilch, Salz, Pfeffer, 0,5 TL Cayennepfeffer, 1 rote Zwiebel, 200 g Filata vegan, gerieben, Kürbiskerne

**Zubereitung:** Leinsamen schroteten und mit Wasser vermengen, mindestens 10 Min quellen lassen, alle Zutaten für den Teig verkneten und im Kühlschrank ruhen lassen, Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, für die Füllung Eiersatz, Soja Cuisine, Hafermilch und Gewürze verrühren, Flower Sprouts waschen und den unteren Teil des Strunks entfernen, Zwiebel schälen und fein würfeln, Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, Quicheform einfetten und bemehlen, Teig einlegen, Rand andrücken und Boden mit einer Gabel einstechen, Zwiebelwürfel auf dem Teig verteilen, Flower-Sprouts-Röschen mit dem Strunk nach unten darauf setzen, vegane Eiermilch darüber gießen, Filata und Kürbiskerne darüber verteilen, 35–40 Min backen, bei Bedarf mit Backpapier abdecken und einige Min weiterbacken.



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)  
Foto: Kim Liza