

Rezeptideen: Rote Bete, Fenchel, Blumenkohl, Paprika

*Weiße Bohnen-Eintopf mit Fenchel und Brotchips



Zutaten für 4 Personen: 300 g Kartoffeln 2 Fenchel, 2 Topinambur, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 TL Oregano, 1 L Gemüsebrühe, 1 Pr. Cayennepfeffer, ca. 700 g weiße Bohnen aus dem Glas, 2 Lorbeerblätter, frischer Pfeffer, 60 ml Sahne oder (Pflanzen-) Milch, Petersilie zum Garnieren, 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 EL Butter

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Bohnen abgießen und auswaschen, Fenchel waschen und grob würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Das Gemüse hinzugeben und nach kurzem Anbraten mit Brühe ablöschen. Gewürze hinzugeben und kochen lassen bis das Gemüse gar ist. Die Bohnen und Sahne zugeben und alles leicht pürieren. Es dürfen noch Stücke vorhanden sein. Das Vollkornbrot in mundgerechte Stücke brechen, mit Butter und etwas Salz in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Suppe in Schalen geben und mit den Brotchips garnieren.

*Blumenkohl-Pilz-Suppe mit gebackenen Kichererbsen



Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl, 150 g Steinchampignons, 1 Schalotte, 100 g Kichererbsen, 200 ml Kokosmilch, 1 TL Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe; für die Kichererbsen: 200 g Kichererbsen, 3 EL Olivenöl, 1 TL Smokey Paprika Gewürz, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Pilze putzen, Stiel entfernen und würfeln. Die Schalotte schälen und fein hacken. Öl in einem hohen Topf erhitzen, um darin die Schalotte zu dünsten und kurz darauf den Blumenkohl, die Pilze und die abgegossenen Kichererbsen hinzu zu geben. Nach kurzem Anbraten die Gemüsebrühe aufgießen und ca 12 Min kochen bis der Kohl und die Pilze gar sind. In der Zwischenzeit die Kichererbsen in Öl und Gewürzen wenden und im heißen Backofen bei 180 °C Umluft ca 10 Min backen bis sie knusprig sind. Die Suppe etwas pürieren, die Kokosmilch einrühren abschmecken und mit den Kichererbsen garnieren.

Gefüllte Paprika mit Kartoffel-Topinambur-Stampf



Zutaten für 2 Personen: 4 Paprika, 300 g Kartoffeln, 2 Topinambur, etwas Muskatnuss, Pfeffer, Salz, 130 ml Sahne, 1 TL Butter, 1 Mozzarella, etwas Olivenöl

Zubereitung: Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen und von allen Seiten leicht einölen. Eine Auflaufform ebenfalls ölen und die Paprika hineinsetzen. Die Kartoffeln und Topinambur waschen und schälen, dann in reichlich Wasser mit Salz gar kochen. Die Kartoffeln und Topinambur grob stampfen und mit Sahne, Butter und den Gewürzen abschmecken. Den Stampf in die Paprika füllen und mit je einer Scheibe Mozzarella belegen. Bei 175 °C Umluft für 15 Min im Ofen backen, dann die ebenfalls eingeölten Paprikadeckel auf die Paprika legen und erneut für 10 Min backen.

Rote Bete



Schokoladenkuchen

Zutaten für 12 Personen: 80 g Zartbitterschokolade, 180 g Rote Bete, 130 g Mehl, 175 g Zucker, 60 g Kakaopulver, 1 1/2 TL Backpulver, 150 ml Olivenöl, 1 TL Vanilleextrakt, 3 Eier, 80 g Sahne, 2 EL Kirschmarmelade, 1 EL Kakao, Salz, Olivenöl zum Einfetten, Rosmarin

Zubereitung: Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Springform einfetten und beiseite stellen. Rote Bete waschen, halbieren und kochen. In einer großen Schüssel Mehl mit Zucker, Kakaopulver, Salz und Backpulver mischen. Die Rote Bete würfeln, in den Standmixer geben, pürieren und in einer großen Schüssel mit Olivenöl und Vanilleextrakt vermengen. Eier nacheinander zugeben und vermengen. Die Rote-Bete-Mischung zur Mehlmischung geben und zu einem Teig vermengen. Den Teig in die gefettete Springform geben und glatt streichen. Den Kuchen 20 - 30 Min backen und in der Form abkühlen lassen. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Gleichmäßig über den Kuchen geben und mit Kakaopulver bestäuben. Nach Wunsch mit Rosmarinzweigen garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Herzhafte Tarte Tatin mit Rote Bete & Apfel



Zutaten für 4 Personen: 3 Rote Bete, 1 Blätterteig, 1 säuerlicher Apfel, 2 EL Butter, 5 Zweige Thymian, Pfeffer, Salz, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Zitronensaft oder weißer Essig

Zubereitung: Die Rote Bete schälen, vierteln und in dünne Spalten schneiden. Den Apfel nach Belieben schälen und ebenfalls in etwa gleich dicke Spalten schneiden. Butter in einem Topf bräunen, bis sie leicht nussig riecht. Eine Pfanne mit der Nussbutter ausstreichen. Auch der Rand muss hier bis oben hin eingefettet werden. Die Pfanne auf dem Herd erwärmen, Thymianzweige hineinlegen, Zucker, Salz und Pfeffer in der Pfanne verteilen und die Apfel- und Bete-Spalten abwechselnd in der Pfanne verteilen. Den Zucker kurz karamellisieren lassen, dann mit Essig oder Zitrone ablöschen und vom Herd nehmen. Den Blätterteig aus der Verpackung nehmen, ausbreiten und ein ungefähr pfannengroßes Viereck ausschneiden. Das Viereck auf den Inhalt der Pfanne legen und die Ränder herunter schieben. In der Mitte ein kleines Kreuz in den Teig schneiden, damit der heiße Dampf entweichen kann. Die Pfanne in den heißen Ofen bei 190 °C Ober-/ Unterhitze für 15-20 Minuten geben. Anschließend herausnehmen, einen großen Teller auf die Pfanne legen und die Tarte stürzen. Einen Klecks Saure Sahne in die Mitte der Tarte geben, etwas Thymian darauf verteilen, salzen und pfeffern und genießen.