

# Rezeptideen: Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Kürbis

## Weißkohl-Hackpfanne

mit Spätzle



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Packungen Protein Chunks Hack je 175 g (Art.-Nr. 43410), 500 g Weißkohl, 2 rote Zwiebeln, 200 g Tomaten aus der Dose, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 2 EL Tomatenmark, 400 g frische Spätzle (Art.-Nr. 47153), Kümmel

**Zubereitung:** Äußere Blätter vom Weißkohl entfernen, Strunk herauschneiden und die Blätter dann in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Weißkohl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, anschließend aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl erhitzen und das Protein Chunks Hack anbraten. Tomatenmark hinzufügen und fertig braten, dann alles aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl erhitzen und die Spätzle anbraten. Kohl, Zwiebeln, Hackfleisch und Tomaten aus der Dose zugeben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver abschmecken.

## Kürbis-Puffer



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Kürbis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Kürbiskerne, 2 TL Kürbiskernöl, 2 Eier, 80 g Mehl, 1 Bund Petersilie, 1 Prise Salz, Pfeffer; dazu Kräuterquark

**Zubereitung:** Für herbstliche Kürbis-Puffer zunächst den Kürbis schälen, in grobe Stücke zerteilen und diese dann fein reiben. Kürbiskerne grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit dem Kürbisfleisch, Knoblauch, Zwiebeln und Kürbiskernen mischen. Mehl, Kürbiskernöl und Eier untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Kürbismasse kleine Puffer formen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbis-Puffer darin von beiden Seiten ca. 4-5 Min goldbraun braten. Herausnehmen, zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen und anschließend sofort servieren.

## Kohlrabi-Cordon Bleu



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Kohlrabi, 100 g Mehl, 2 Eier, 100 g Semmelbrösel, 4 Scheiben Schinken, 4 Scheiben Butterhäse (Art.-Nr. 339062), etwas Salz, 1 TL Currypulver, Sonnenblumenöl; dazu Salat oder Toast

**Zubereitung:** Für das Kohlrabi-Cordon Bleu zunächst die Kohlrabis schälen und in ca. 1/2-1 cm dicke Scheiben schneiden. Nun die Kohlrabischeiben in reichlich gesalzenem Wasser ca. 3 Min kochen, danach in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Vier Kohlrabischeiben mit jeweils einer Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse belegen, die restlichen Kohlrabis darauf legen und mit etwas Salz und Curry würzen. Die Cordon Bleus in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und danach noch einmal in Ei und Semmelbröseln panieren. Die Kohlrabi-Cordon Bleus in reichlich Sonnenblumenöl ca. 4-5 Min goldgelb backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hinterher salzen und noch heiß auf geröstetem Toast oder Salat.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Birne Helene



**Zutaten für 4 Portionen:** 4 Birnen, 500 ml Wasser, 100 g Zucker, 4 EL Zitronensaft, 150 g Schokolade, 200 ml Schlagsahne; dazu Bourbon Vanillesoße (Art.-Nr. 472187)

**Zubereitung:** Das Wasser zusammen mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einen Topf geben und erhitzen. Währenddessen die Birnen schälen (der Stängel bleibt dran). Sobald der Zucker gelöst ist und das Wasser köchelt, die Birnen in den Topf geben und ca. 17 Min zugedeckt garen lassen. Sobald die Birnen fertig sind, vollständig abkühlen lassen. Währenddessen die Schokoladensoße zubereiten. Hierfür die Sahne in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erhitzen. Sobald sie heiß ist, die Sahne vom Herd ziehen und die Schokolade hineinbröseln. Stetig umrühren, bis sie komplett geschmolzen ist und sich mit der Sahne zu einer cremigen Schokosoße verbunden hat. Nicht wieder erhitzen oder gar aufkochen! Nun die Birne Helene servieren, indem sie auf einem Teller platziert und mit Schokoladensoße übergossen wird. Dazu die Vanillesoße reichen.

## Rezept der Woche: Topinambur Gratin mit frischem Feldsalat



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Topinambur, 200 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 200 ml Gratin Cuisine, 50 ml Hafer- o. Sojadrink, Olivenöl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Petersilie, wahlweise mit ca. 100 g Käse 'Blaue Stunde' überbacken (nicht für vegane Variante); für den Salat: 200 g Feldsalat, 2 Handvoll Walnussherne, 1 EL Zucker, Zitronensaft, 2 EL Pesto alla Genovese, Salz

**Zubereitung:** Für das Gratin zunächst das Gemüse schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schale mit Zitronen-Wasser geben, damit sich die Topinambur nicht färbt. Die Zwiebel schälen und hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Olivenöl in eine Auflaufform geben und Kartoffeln, Topinambur und Zwiebeln darin abwechselnd schichten. Milch, Gratin Cuisine, Gewürze, Knoblauch und Salz mischen und über das Gemüse geben. Für die vegane Variante ist hiermit schon alles getan und das Gericht kann in den Ofen. Die vegetarische Variante fährt damit fort, den Käse in Scheiben auf dem Gratin zu verteilen und anschließend bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 40 Min zu backen. Den Salat gründlich waschen. Die Walnüsse mit dem Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob zerbrechen. Salat auf Teller geben, mit Zitronensaft, Pesto, Salz und Pfeffer anmachen und die Nüsse darauf verteilen. Dazu das Gratin servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza