

# Rezeptideen: Rote Bete, Mangold, Petersilienwurzel, Fenchel

## Shakshuka mit Rote Bete



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Rote Bete, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 Pr. Paprikapulver, 1 Pr. Zimt, 1 Pr. Kümmel, 1 Pr. Koriandersamen, 2 EL Tomatenmark, 500 g gehackte Tomaten, 1 Pr. Salz, Pfeffer, 2 TL Honig, 4 Eier, 30 g Pinienkerne, 30 g Walnüsse, 1 TL Olivenöl, 1/2 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Die Rote Bete waschen, schälen und in schmale Streifen raspeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Paprika in kleine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Für 10 Min unter ständigem Wenden anschwitzen. Die Gewürze sowie die Zwiebel hineingeben und für weitere 5 Min mit andünsten. Das Tomatenmark, die gehackten Tomaten, Honig, Salz und Pfeffer unterrühren und die Sauce aufkochen lassen. Den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. In die Shakshuka mit einem Kochlöffel vier Mulden eindrücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Die Shakshuka für 10 Min im Ofen backen, bis das Ei gestockt ist. Die Kerne und Nüsse währenddessen in einer beschichteten Pfanne anrösten und anschließend grob hacken. Die Gewürze sowie das Olivenöl hinzugeben und miteinander vermischen. Die Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie und den gerösteten Nüssen servieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel klein würfeln, den Knoblauch pressen. Den Mangold waschen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Mangold dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min dünsten. Die Kartoffeln nach 40 Min aus dem Ofen nehmen, Mangold und Käse auf den Kartoffelhälften verteilen und weitere 5 Min überbacken.

## Fenchel-Curry mit Quinoa



**Zutaten für 4 Personen:** 250 g Quinoa, 750 ml Brühe; für das Curry: 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Stk. frischer Ingwer (daumen-groß), 1 rote Chilischote, 2 mittelgroße Fenchelknollen, 3 Möhren, 1 gelbe Paprikaschote, 1 EL Rapsöl, 2-3 TL Currypaste (Art.-Nr. 552823), 200 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Pfeffer, Salz, etwas Limettensaft

**Zubereitung:** Quinoa waschen und in der Brühe kochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in schmale Streifen schneiden. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1-2 Min mitbraten. Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen und die Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Min köcheln lassen. Curry mit Pfeffer, Salz und etwas Limettensaft abschmecken, dann mit Fenchelgrün und dem Quinoa servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Ofenkartoffeln mit Mangold-Käse-Haube



**Zutaten für 2 Personen:** 4 große Kartoffeln (Art.-Nr. 450), 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Mangold, 1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss, 60 g geriebener Gouda

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und längs halbieren. 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und die Kartoffelhälften darin wenden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelhälften darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen 45 Min backen.

## Rezept der Woche: Wurzel-Cremesüppchen mit Petersilienöl & Kapern



**Zutaten für 2 Personen:** für die Suppe: 400 g Kartoffeln (mehlig kochend), 500 g Petersilienwurzel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 40 g Meerrettich, 200 ml Hafer Cuisine (Art.-Nr. 777025), 600 ml Brühe, 1 EL Kraftwürze mediterran (Art.-Nr. 300206), Pfeffer; für das Petersilienöl: 2 EL Kapern, 2/3 Bund krause Petersilie, 1 Pr. Salz, Olivenöl; außerdem: Brotscheiben nach Wahl, ca. 100 g Tiroler Berghäse (Art.-Nr. 330063), 1/3 Bund krause Petersilie

**Zubereitung:** Petersilienwurzeln und Kartoffeln waschen, grob schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin 1/3 der gewaschenen Petersilie kurz frittieren, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Sie dient später als Garnitur. Das Öl in einen Mixer geben, kurz abkühlen lassen und hier die Zutaten für das Petersilienöl zugeben. Fein mixen, bis keine Stückchen mehr darin sind. In den Topf grob gehackte Petersilie und Schalotte geben, dünsten und das Gemüse, sowie die Kraftwürze zugeben. Nach kurzem Anbraten mit Brühe ablöschen, bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Meerrettich schälen, waschen und grob reiben. Bis zu 40 g in die Suppe geben und mitkochen. Wenn das Gemüse gar ist, Suppe fein pürieren, zurück in den Topf geben, mit der Sahne erneut aufkochen und mit Pfeffer abschmecken. Käse reiben und die Brote damit knusprig im Ofen gratinieren. Brote in Stifte schneiden und zur Suppe reichen. Die Suppe mit Petersilienöl, etwas frisch geriebenem Meerrettich, n. B. einigen Kapern und der frittierten Petersilie anrichten.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza