

Curry mit Möhre & Spitzkohl



Zutaten für 2 Personen: 2 Möhren, 1/2 Kopf Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 2 EL Currypulver (je nach Geschmack auch mild oder scharf), 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 TL Kurkuma, 2 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Koriander oder Petersilie); optional: Reis oder Quinoa als Beilage

Zubereitung: Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl in feine Streifen und die Zwiebel, sowie Knoblauch und Ingwer würfeln. Öl in einer Panne erhitzen, um darin die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer ca. 4 Min anzubraten. Möhren und Spitzkohl dazugeben und alles für weitere 5 Min anbraten, dabei ab und zu umrühren. Nun die Gewürze zum Gemüse geben und gut umrühren. Anschließend die Kokosmilch dazugeben und alles mischen. Etwas Gemüsebrühe hinzufügen, um es je nach Geschmack etwas flüssiger zu bereiten. Curry ca. 15 Min bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zitronensaft abschmecken. Zuletzt das Curry mit frischen Kräutern garnieren und zusammen mit Reis oder Quinoa servieren.

Topinambur-Gratin



Zutaten für 2 Personen: 600 g Topinambur, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Sahne (alternativ auch pflanzliche Sahne: Soya Cuisine (Art.-Nr. 38939)), 100 g geriebener Käse (z.B. Gruyère oder Gouda), 1 EL Butter oder Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, frische Kräuter (z.B. Thymian oder Rosmarin)

Zubereitung: Topinambur gründlich waschen und mit Schale zubereiten. Dann die Topinambur in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fett in einer Pfanne erhitzt und Zwiebel mit Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind. Währenddessen die Sahne in einem kleinen Topf erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Topinambur dann in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, sowie die Sahne gleichmäßig darüber verteilen. Schließlich alles mit dem geriebenen Käse bestreuen. Nach Belieben mit frischem Thymian oder Rosmarin bestreuen. Gratin im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 30–40 Min backen, bis das Gemüse weich und der Käse goldbraun und knusprig ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen und mit frischen Kräutern garnieren.

Postelein-Champignon-Salat



Zutaten für 2 Personen: 150 g frische Champignons, 150 g Postelein, 1 kleine rote Zwiebel, 1 TL Senf, 2 EL Apfelessig, 3 EL Olivenöl, 1 TL Honig (optional), Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Walnüsse, 1 Bd. Petersilie

Zubereitung: Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Postelein gut waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel den Senf, Apfelessig, Olivenöl und den Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer großen Schüssel Postelein, Champignons und Zwiebelringe vermengen. Dressing darüber gießen und alles gut durchmischen. Nach Belieben noch einige geröstete Walnüsse darüber streuen. Frische Petersilie waschen, abschütteln und gehackt über den Salat geben.

Topinambur-Gratin



Zutaten für 2 Personen: 4 Glockenäpfel, 100 g brauner Zucker, 1 TL Zimt, 1 EL Zitronensaft, 150 g Mehl, 100 g kalte Butter, 75 g Haferflocken, 50 g brauner Zucker, 1 Pr. Salz, Schlagsahne zum Servieren (optional)

Zubereitung: Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel die Apfelstücke mit 100 g Zucker, Zimt und dem Zitronensaft mischen und für ca. 10 Min etwas Saft ziehen lassen. Für den Crumble-Teig Mehl, Haferflocken, braunen Zucker und eine Prise Salz mit den Fingern verkneten. Kalte Butter in kleinen Würfeln hinzugeben, bis ein krümeliger Teig entstanden ist. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten und die Apfelmischung gleichmäßig darin verteilen. Crumble-Teig darüber verteilen, sodass die Äpfel gut bedeckt sind. Im Ofen für ca. 30–40 Min backen. Crumble kurz abkühlen lassen und nach Belieben mit Schlagsahne und etwas Zimt servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Ofengemüse-Bowl mit Topinambur

Zutaten für 2 Personen: für das Ofengemüse: 3 rote Zwiebeln, 400 g bunte Möhren, 300 g Topinambur, 2 Orangen, Olivenöl; außerdem: 1 Beutel fruchtiger Couscous (Art.-Nr. 43320), 1 Bund glatte Petersilie, 1 Packung Wheaty - Virginia Steak (Art.-Nr. 660243), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Petersilie hacken und unter den fertigen Couscous mischen. Gemüse waschen und nach Belieben schälen (Schale der Topinambur kann verzehrt werden). Möhren und Topinambur in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Anschließend das Gemüse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem tiefen Blech mischen und für 20–30 Min im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze garen. Die Steaks aus der Packung nehmen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten und in Scheiben schneiden. Couscous auf Teller geben, das Gemüse darauf verteilen und schließlich die Steak-Streifen dazugeben. Mit etwas frischer Petersilie garnieren und genießen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza