

Spinat-Ricotta-Pasta



Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, 400 g Vollkorn-Fusilli, 200 g Babyleaf-Spinat, 1 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 150 g vegane Frischcreme, 1 TL Chili, Salz, Gran Murgiano vegan als Parmesansatz.

Zubereitung: Pasta in Salzwasser al dente kochen, Schalotte fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten, Zucchini waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden, Zucchini salzen und kurz andünsten, aus der Pfanne nehmen, Spinat waschen und in die Pfanne geben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel einige Min garen, bis er zusammengefallen ist, vegane Frischcreme einrühren, Spinat mit Chili und Salz pürieren, Pasta, Zucchini und Soße in der Pfanne vermengen, kurz durchschwenken und mit Chili sowie geriebenem Gran Murgiano abschmecken

Topinambur-Rösti



Zutaten für 4 Personen: Für das Karottenpüree: 3 Karotten, geschält und grob gewürfelt, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL vegane Butter, 1 EL vegane Sahne, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, für die Rösti: 400 g Topinambur, geschält und geraspelt, 400 g Backkartoffeln, geschält und geraspelt, 0,25 Zwiebel, gehackt, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 Blätter Palmkohl, Stiele entfernt und Blätter grob gehackt, 1 EL Walnuskerne, grob gehackt.

Zubereitung: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Karotten darin 20 Min weich kochen, anschließend das Wasser abgießen und die Karotten mit Muskatnuss und Butter in einem Standmixer glatt pürieren, vegane Sahne hinzufügen, nochmals fein pürieren und mit Salz sowie reichlich Pfeffer würzen, beiseitestellen, Topinambur- und Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und gründlich ausdrücken, kurz auf Küchenpapier trocknen lassen, Rasper in eine Schüssel geben und Zwiebel, Salz und Pfeffer untermengen, aus der Masse etwa acht kleine Rösti formen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti bei mittlerer bis starker Hitze 6–8 Min braten, wenden und weitere 6–8 Min goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warmhalten, Palmkohl und Walnüsse in derselben Pfanne 4–5 Min knusprig rösten, Karottenpüree erwärmen, auf Tellern verteilen, Rösti darauf anrichten und mit Palmkohl und Walnüssen bestreuen.

Piroggi mit Mandelfrischkäse mit Topinambur



Zutaten für 2 Personen: Für den klassischen Teig: 280 g Weizenmehl Type 405, 1 EL Sojamehl, 2 EL Wasser, 100 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Öl, für den glutenfreien Teig: 230 g Reismehl, 20 g Tapiokamehl, 100 g Kartoffelmehl, 2 EL Olivenöl, 170 ml lauwarmes Wasser, 1 TL

Flohsamenschalen, Salz, für die Füllung: 200 g Topinambur, geschält, 100 g Steinchampignons, 0,5 Zwiebel, Salz, Pfeffer, für den Mandelfrischkäse: 200 g blanchierte Mandeln, 100 ml Wasser, 0,5 Zitrone, 40 g Kokosfett, 2 TL Salz, 1 TL Hefeflocken, 0,5 TL Knoblauchgranulat, 2 Lauchzwiebeln

Zubereitung: Mandeln mindestens 6 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen, anschließend häuten, Kokosfett schmelzen und alle Zutaten für den Mandelfrischkäse fein pürieren, abschmecken und kalt stellen, Teigzutaten verkneten und im Kühlschrank ruhen lassen, Champignons, Zwiebel und Topinambur fein hacken und in Öl mit Salz und Pfeffer andünsten, Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen, etwa 150 g Mandelfrischkäse mit dem abgekühlten Gemüse vermengen, je 1 TL Füllung auf die Teigkreise geben, zusammenklappen und Ränder gut andrücken, Piroggi in kochendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, anschließend in Öl knusprig anbraten und mit Mandelfrischkäse, Pfeffer, Olivenöl und Lauchzwiebeln servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Quinoa-Pizza mit Spinat & Champignons



Zutaten für 1 Pizza: 150 g Quinoa bunt, 375 ml Wasser, Eiersatz aus 2 EL Sojamehl und 1 EL Wasser, Salz, 1 TL Paprikagewürz, 200 g frischer Babyleaf-Spinat, 100 g Steinchampignons, 100 g Albert (fermentiertes pflanzliches Produkt auf Cashewbasis), frischer Pfeffer, Salz

Zubereitung: Den Quinoa in gesalzenem Wasser ca. 15 Min kochen. Anschließend abhühlen lassen und mit dem Eiersatz sowie den Gewürzen fein pürieren. Eine Springform leicht einfetten und den Quinoa-Teig gleichmäßig darin glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 10 Min backen.

In der Zwischenzeit den Babyleaf-Spinat waschen, die Stiele entfernen und die Blätter in einer Pfanne mit 1 EL Wasser und etwas Salz kurz blanchieren. Den Spinat anschließend herausnehmen und gut ausdrücken. Spinat, Steinchampignons und Albert auf dem Pizzaboden verteilen, mit Salz und frischem Pfeffer würzen und weitere 10 Min überbacken.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza