

Rezeptideen: Mangold, Steckrübe, Kohlrabi-Superschmelz

Kohlrabi-Gratin



Zutaten für 4 Personen: 20 g Butter, 4 TL Mehl, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 100 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 200 g Champignons, 400 g Kartoffeln, 400 g Kohlrabi Superschmelz, 2 EL Öl, 100 g Gouda, 100 g Tomaten, 1 EL Schnittlauch gehackt, 2 Eier

Zubereitung: Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe, Wein und Milch ablöschen. 5 Min köcheln lassen und dabei umrühren. Frischkäse einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi ebenfalls schälen, halbieren und in Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm dick). Beides zusammen 5 Min in Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Alles zusammen in eine Auflaufform schichten. Die Sauce mit dem Ei verrühren und darüber verteilen. Gratin bei 180 °C ca. 25 Min backen. Inzwischen den Gouda raspeln und die Tomaten fein würfeln. Beides übers Gratin streuen und weitere 10 Min backen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kichererbsen-Curry mit Lauch, Steckrübe und Kohl



Zutaten für 4 Personen: 200 g getrocknete Kichererbsen (oder aus dem Glas), 1 Stange Porree, 1/2 Steckrübe, 1/2 Weißkohl, 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), 2 rote Chilischoten, 2 EL Öl; für das Curry:

Je 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma, je 1/2 TL Zimt- und Senfpulver, 1 EL Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Kokosmilch, Salz, 1 EL Zitronensaft, frischer Koriander zum Bestreuen

Zubereitung: Die Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen (oder die Kichererbsen aus dem Glas nehmen). Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser zum Kochen bringen. Kichererbsen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/2 Std. weich garen. Porree putzen, gründlich waschen und der Länge nach in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Die Steckrübe schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Weißkohl waschen und putzen, den Strunk entfernen und grob hacken. Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden. Die Chilis mit den Kernen fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und die gemahlene Gewürze einrühren und bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 2 Min anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten, dann das Gemüse untermischen. Mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Die Kichererbsen abgießen, untermischen und alles mit Salz würzen. Das Gemüse

zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min bissfest garen. Das Curry mit dem Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Erst kurz vor dem Servieren auf das Curry streuen.

Scharfe Mangold-Pasta



Zutaten für 2 Personen: 30 g Rosinen, 300 g Mangold, 1 rote Zwiebel, 250 g Spiralnudeln, Salz, 20 g Pinienkerne, 2 EL Öl, 200 g geräucherter Tofu, 1 Knoblauchzehe, 1/2 -1 TL Chiliflocken, Pfeffer

Zubereitung: Die Rosinen in warmem Wasser einweichen. Mangold putzen, in Blätter und Stiele teilen. Stiele quer in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Die Blätter längs halbieren und quer in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zwiebel in Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Öl in die Pfanne geben, den Tofu in kleine Würfel schneiden und anbraten. Zwiebeln und Mangoldstiele zugeben und 5 Min mitbraten. Den Knoblauch dazu pressen, Mangoldblätter und Chiliflocken unterheben und weitere 3 Min mitbraten. Nudeln abgießen. Dabei 100 ml Nudelwasser auffangen und mit den Rosinen zum Mangold geben, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nudeln und Pinienkerne untermischen.

Apfel-Mango-Dessert



Zutaten für 4 Personen: 2 Äpfel, 1 Mango, 250 g Magerquark, 250 g Naturjoghurt, etwas Milch, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Handvoll Nüsse (grob gehackt), 2 EL Roh-Rohrzucker

Zubereitung: Zunächst die Äpfel entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Mango schälen und den Kern entfernen. Mit einem Mixer zu Mus pürieren. Quark und Joghurt zusammen mit Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Eventuell mit etwas Milch glatt rühren. Nun die Nüsse mit dem Zucker in eine beschichtete Pfanne geben, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Ein bisschen Wasser dazu geben und Nüsse unter die Zuckermasse heben. Kühlen lassen. Abwechselnd in den Gläsern schichten. Zuerst ein paar Nüsse, dann eine Lage Äpfel, etwas von der Quarkmischung und Mangomus hineingeben. So lange wiederholen, bis das Glas beinahe gefüllt ist.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Pilz-Polenta mit Gemüse und Ziegenkäse

Zutaten für 2 Personen: für die Polenta: 200 g Polenta, 600 ml Flüssigkeit (z. B. Gemüsebrühe und Milch), 1 EL Butter, 1 Packung getrocknete Pfifferlinge, 200 g Mangold (hier nur die Blätter verwenden); für die Gemüsepfanne: hier nun die Mangoldstiele verwenden, 1 Schalotte, 200 g Steinchampignons, 150 g grüne Bohnen aus dem Glas, Öl zum Anbraten, etwas frischer Thymian; außerdem: 100 g Ziegenfrischkäse-Honig

Zubereitung: 600 ml Wasser oder Brühe mit etwas Milch und Salz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einrühren und bei niedriger Hitze weiter rühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta bei geschlossenem Deckel 10 Min quellen lassen. In der Zwischenzeit 100 ml kochendes Wasser über die getrockneten Pfifferlinge gießen. Diese 20 Min ziehen lassen. Das Wasser der Pilze auffangen und mit einem Stück Butter zur Polenta geben und einrühren. Die Pfifferlinge fein hacken, die Mangoldblätter von den Stielen trennen und ebenfalls kleinschneiden. Beides in einer Pfanne kurz anbraten und schließlich unter die Polentamasse mischen. Diese ist nun fertig. Die Bohnen abgießen und die Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Die Bohnen dazugeben, die Mangoldstiele in Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben. Das Gemüse nach kurzem Anschmoren, bei geschlossenem Deckel 12 Min bei niedriger Hitze weiter garen. Dann kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymianblättern würzen. Die Polenta auf Teller geben, eine Mulde in die Mitte drücken und darin das Gemüse anrichten. Mit etwas Ziegenfrischkäse toppen und genießen.