

# Rezeptideen: Möhren, Mangold, Knollensellerie, Porree

## Kalter Porreesalat mit Curry



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Stangen Porree, 2 Eier, 1 Apfel (z. B. Boskoop), 2 EL Mayonnaise, 3–4 EL Sahne, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, 180 g Wok Nudeln, 1 TL Curry, 2 EL Sojasauce, 2 EL Sesam

**Zubereitung:** Die Wok Nudeln kurz nach Packungsanleitung garen (geht sehr schnell). Von den Porreestangen das meiste des Dunkelgrünen entfernen. Porree waschen, in dünne Ringe schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Eier hart kochen (ca. 7 Min), anschließend abschrecken, pellen und klein schneiden. Apfel waschen, würfeln und dann mit Porree mischen. Die Mayonnaise mit etwas Sahne strecken. Sojasauce, Curry, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft dazugeben und abschmecken. Zuletzt die Nudeln unterheben und mit Sesam garnieren.

## Asiatischer Selleriesalat



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Sellerieknolle (ca. 400 g), 4 Frühlingszwiebeln, 20 g frischer Ingwer, 2 rote Peperoni, 4 EL Sojasauce, 4 EL Limettensaft, 2 EL Honig, 6 EL neutrales Öl, 2 EL Sesamöl

**Zubereitung:** Sellerie schälen, halbieren, waschen und in kochendem Salzwasser 30–40 Min weich kochen. Aus dem Kochwasser nehmen und 10 Min abhühlen lassen. Anschließend vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer und Gewürze in eine Schale geben, mit 100 ml vom Kochwasser mischen und gut abschmecken. Selleriescheiben in den gewürzten Sud geben und mind. 30 Min durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Öl und Kräuter untermischen.

## Mangold aus dem Wok



**Zutaten für 2 Personen:** 700 g Mangold, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Sesam, 2 EL Bratöl (Art.-Nr. 583530), 1 frische rote Peperoni; für die Sauce: 2 EL Sojasauce, 1 EL Zucker, 1 TL geröstetes Sesamöl, 1 Limette, 1/2 TL Speisestärke

**Zubereitung:** Vom Mangold die Strünke abschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter und Strünke getrennt voneinander in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Peperoni waschen, entkernen und ebenfalls hacken. Für die Sauce alle Zutaten mit 2 EL Wasser verrühren. Inzwischen einen Wok ohne Zugabe von Öl auf höchster Stufe aufheizen. Nun das Bratöl zugießen und im Wok kurz schwenken, damit es sich gut verteilt. Dann den Knoblauch und die Peperoni darin 10 Sek unter Rühren braten. – Vorsicht, es darf nicht verbrennen! Die Strunkstücke des Mangolds hineingeben und 30 Sek braten. Danach die grünen Teile zufügen und weitere 30 Sek braten. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen. Die Sauce vermengen und am Wokrand zugießen, alles gut vermischen und noch ca. 1 Min braten lassen. Mangold auf Teller verteilen, mit den Sesamsamen bestreuen und Limettenscheiben dazu reichen.

## Kokosreis-Kugeln mit Mangomus



**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Milchreis, 800 ml Kokosmilch, 120 g Zucker, 1 TL Salz, 2 EL Sesam, 1 reife Mango oder 1 Glas Mangostücke (ca. 300 g), 1 EL Limettensaft, ggf. frische Minze zum Garnieren

**Zubereitung:** Reis gründlich auswaschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Kokosmilch, Zucker und Salz bei kleiner Hitze erwärmen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Reis abtropfen lassen und in die Kokosmilch geben. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Ist die Kokosmilch vom Reis aufgenommen, die Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel 15 Min ziehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden (oder aus dem Glas). Die Hälfte des Fruchtfleisches würfeln, die andere mit Limettensaft pürieren. Den leicht abgekühlten Reis mit feuchten Händen zu 12 Kugeln formen, dabei jeweils ein Mangostück in die Mitte drücken und beiseite legen. Jede Kugel in geröstetem Sesam wälzen. Mit Mangopüree servieren und ggf. mit Minze garnieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche: Okonomiyaki japanische Pfannkuchen mit Kohl



**Zutaten für 2 Personen:** 1/2 Chinakohl, 200 g Möhre, 3 Eier, 200 g Mehl, 180 ml Wasser, Salz, 1 1/2 TL Backpulver, 1–2 Lauchzwiebeln, 4 EL Röstzwiebeln, Sesam n. B. schwarz und hell, Ketchup, Sandwichcreme Jalapeno (Art.-Nr. 553305), Aceto Balsamico, Öl zum Braten

**Zubereitung:** Kohl, Möhren und Frühlingszwiebeln waschen. Möhren schälen und fein raspeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit Wasser und Eiern zu einem glatten, dickflüssigen Teig anrühren. Die Möhren und den Kohl in den Teig geben und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min darin ausbacken. Auf Teller die geben und mit Ketchup und Mayo garnieren. Hierfür beides in Gefrierbeutel geben, diesen unten an der Spitze anschneiden und so die Soßen in feinen Linien auf den Pfannkuchen geben. Mit Balsamico, Sesam und Lauchzwiebeln garnieren. Dieser Pfannkuchen wird traditionell mit Stäbchen gegessen.

