

Rote Bete, Porree, Wirsing, Pastinaken, Postelein

Wirsing-Flammkuchen mit Chorizo



Zutaten für 4 Flammkuchen: Flammkuchenböden Dinkel (6 Stück, Art.-Nr. 648003), 600 g Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g Chorizo-Wurst (Art.-Nr. 15766) oder vegan (Art.-Nr. 49171), 2 EL Öl oder Butter, 1/2 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 75 ml Gemüsebrühe, 125 g Schmand (Art.-Nr. 471641), 4-5 EL mittelscharfer Senf

Zubereitung: Wirsing putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Wurst in Scheiben schneiden. Eine große beschichtete Pfanne mit Fett erhitzen. Wurst hineingeben, unter Wenden ca. 4 Min braten und herausnehmen. Erneut Fett zugeben und den Kohl unter Wenden 4-5 Min darin anbraten. Nach ca. 2 Min Zwiebel und Kümmel zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Brühe angießen, 2-3 Min köcheln. Schmand und Senf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl durch ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Flammkuchenteig aus der Packung nehmen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Senfcreme bestreichen und mit Wirsing und Chorizoscheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 200 °C ca. 15 Min backen. Flammkuchen herausnehmen und in Stücke schneiden

Schwarzwurzelsalat mit Postelein



Zutaten für 2 Personen: 500 g Schwarzwurzeln, 2 Orangen, 120 g Postelein, 1 Frühlingszwiebel, 1 TL Honig, 1 TL Dijon-Senf, 80 g Joghurt, 2 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, 30 g Pinienkerne (oder Zedernüsse Art.-Nr. 74088), Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung: Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 5 Min kochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Postelein waschen und trockenschleudern. Schwarzwurzeln und den Postelein in einer Schüssel vermengen. Aus dem Joghurt, Senf, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und dieses über den Salat geben. Gut vermengen, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.

Tarte Tatin mit Pastinaken



Zutaten für 1 Tarte: für den Teig: 150 g Butter, 230 g Mehl, 1 Ei, 1/2 TL Salz; für den Belag: 500 g Pastinaken, 50 g Zucker, 50 g Butter, 2 Zweige Thymian oder Rosmarin, Salz, Pfeffer

Zubereitung Teig: Kalte Butter in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Mehl, Ei und Salz in eine Schüssel geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in ein geschlossenes Gefäß geben und 30 Min in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Belag: Pastinaken schälen und längs halbieren. Zucker in eine Pfanne geben bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis er hellbraun karamellisiert ist. Dann etwa 1 Min abkühlen lassen und Butter und gehackte Kräuter unterrühren. Die Pastinaken mit der Schnittfläche nach unten gleichmäßig in die Pfanne legen. Alles pfeffern und salzen. Ofen auf 180 °C Umluft vor

heizen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen. Der Durchmesser sollte etwa einen Zentimeter größer sein als die Pfanne. Nun den Teig auf die Pastinaken legen und die Ränder an den Seiten leicht runderdrücken. Die Tarte auf mittlerer Schiene im Backofen für ca. 45-50 Min goldgelb backen. Zum Stürzen einen großen Teller auf die Pfanne legen und die Pfanne umdrehen. Wahlweise mit etwas frischem Rosmarin oder Thymian garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Porree-Quarkauflauf mit Rote Bete Salat



Zutaten für 4 Personen: 400 g Speisequark 40 %, 2 EL Schmand, 5 Eier, Salz, 1 Prise Muskatnuss, Pfeffer, etwas Butter, 2 Stangen Porree; für den Rote Bete Salat: 4 Rote Bete Knollen, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1 Stück Meerrettich, 2-3 EL Olivenöl, Salz, 2 TL Ahornsirup, Pfeffer, 2 EL Apfelessig, 1-2 Handvoll Walnussherne, 100-150 g Manchego (Art.-Nr. 332692)

Zubereitung: Den Ofen samt Form mit etwas Butter darin auf 200 °C aufheizen. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Die Eier mit dem Quark und dem Schmand, sowie den Pfeffer, Salz und Muskatnuss gut verquirlen. Dann die Quark-Ei-Masse in die heiße Form geben und den Ofen verschließen. Sobald die Masse (nach etwa 5-10 Min an der Oberfläche etwas gestockt ist, den Porree darauf geben und 15-20 Min fertig backen. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und im Wasser oder Dampf garen. Dann abschrecken und fein würfeln. Mit dem Apfelessig, etwas Zitronensaft, Öl und Ahornsirup anmachen. Gehackte, nach Belieben geröstete Walnüsse untermengen. Gehackte Petersilie und Gewürze zugeben und ziehen lassen. Den Quarkauflauf vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Dann je ein Stück mit dem Salat servieren und frisch geriebenen Manchego darüber geben.