

Knollensellerie-Gemüsepfanne



Zutaten für 4 Personen: Knollensellerie 500 g, Karotten 300 g, Paprika 2 St. Zwiebel 100 g, Knoblauch 2 Zehen, Öl 2 EL, Thymian 1 TL, Paprikapulver 1 TL, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe 200 ml, Crème fraîche 100 g, Petersilie 1 Bund, Reis 250 g

Zubereitung: Den Knollensellerie und die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen. Knollensellerie, Karotten und Paprika hinzufügen, mit Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und 5 Min scharf anbraten. Gemüsebrühe angießen und die Pfanne abdecken, ca. 15 Min bei mittlerer Hitze garen, bis das Gemüse weich ist. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung garen. Crème fraîche unter das Gemüse rühren und kurz erwärmen. Die Pfanne mit gehackter Petersilie bestreut servieren, zusammen mit dem Reis.

Winterlicher Postelein-Salat mit Nüssen



Zutaten für 4 Personen: Postelein 200 g, Feldsalat 150 g, Rote Bete 300 g, Apfel 1 Stück, Walnüsse 50 g, Haselnüsse 50 g, Olivenöl 3 EL, Apfelessig 2 EL, Honig 1 TL, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min weichkochen, anschließend abhühlen lassen. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Postelein und Feldsalat gründlich waschen und trocknen. Walnüsse und Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Postelein, Feldsalat, Rote-Bete- und Apfelwürfel in einer Schüssel mischen, Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben. Zum Schluss die gerösteten Nüsse über den Salat streuen und servieren.

Blumenkohl-Bowl



Zutaten für 4 Personen: Blumenkohl 500 g, Kichererbsen 200 g, Quinoa 200 g, Rote Paprika 1 Stück, Karotten 2 Stück, Frühlingszwiebeln 2 Stück, Knoblauch 2 Zehen, Olivenöl 3 EL, Paprikapulver 1 TL, Currypulver 1 TL, Kreuzkümmel 1 TL, Salz, Pfeffer, Joghurt 150 g, Zitronensaft 1 EL, Petersilie 1 Bund, Sesam 2 EL

Zubereitung: Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Karotten schälen und in Streifen schneiden, Paprika entkernen und würfeln. Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl, Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln und Kichererbsen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Currypulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 25 Min rösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. In der Zwischenzeit Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Quinoa in Schalen verteilen, das geröstete Gemüse darauf geben, mit Joghurt beträufeln, mit frisch gehackter Petersilie und Sesam bestreuen und servieren.

Nudeln mit Fenchel und Parmesan



Zutaten für 4 Personen: Nudeln 400 g, Fenchel 300 g, Zwiebel 100 g, Knoblauch 2 Zehen, Olivenöl 2 EL, Weißwein 50 ml, Gemüsebrühe 150 ml, Sahne 100 ml, Salz, Pfeffer, Muskatnuss 1 Prise, Parmesan 50 g, Petersilie 1 Bund

Zubereitung: Fenchel waschen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Fenchel hinzufügen und 5 Min anbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen, dann Gemüsebrühe und Sahne angießen und weitere 5 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Nudeln abgießen und unter die Fenchel-Sahne-Mischung heben. Parmesan darüberstreuen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Kürbisragout mit Gnocchis



Zutaten für 4 Personen: 1 kleiner Hokkaido, 3 Petersilienwurzeln, 1 Schalotte, ca. 2 TL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1–2 Lorbeerblätter, einige Zweige Thymian, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwerwürz oder frischer Ingwer, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft, 200 g Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 400 g Gnocchi, 1 EL Stärke

Zubereitung: Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Petersilienwurzeln waschen, nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schalotte mit Kurkuma, Agavendicksaft und Ingwer anschwitzen. Das Gemüse hinzufügen und 2–3 Min anbraten. Anschließend Tomatenmark, Stärke, Salz und Pfeffer zugeben und weitere 3 Min anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian im Ganzen hinzufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Zum Schluss die Kräuter aus dem Ragout entfernen und gemeinsam mit den Gnocchi servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza