

Rezeptideen: Möhren, Wirsing, Knollensellerie, Pilze, Salat

Wirsing-Rahmpfanne mit Spätzle

Zutaten für 2 Personen: 400 g Spätzle (Art.-Nr. 661559), 1 Becher saure Sahne, 1 Wirsing (ca. 450 g), 100 g Steinchampignons, 130 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 TL Kumin-Gewürzmischung (Art.-Nr. 390160), Öl zum Anbraten, Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung: Pilze mit einem Tuch putzen und würfeln. Den Wirsing waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin mit Öl glasig anbraten. Pilze und Wirsing hinzugeben und andünsten. Etwas Kumin-Gewürz hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 12 Min köcheln lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und mit in die Pfanne geben. Wer mag kann etwas Parmesan über das Gericht reiben.

Sellerie-Gnocchi

Zutaten für 4 Personen: für die Gnocchi: 300 g Knollensellerie, 1 mittelgroße Kartoffel (mehlig kochend), Salz, 200 g Mehl, 2 Eigelb, frisch geriebene Muskatnuss, Mehl zum Formen; für die Vinaigrette: 1 kleine gekochte Kartoffel, 1 TL mittelscharfer Senf, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Weißweinessig, 3 EL Pflanzenöl, 125 ml Gemüsebrühe, 2 Stangen Staudensellerie (mit Grün), 40 g Butter

Zubereitung: Für die Gnocchi: Sellerie und Kartoffel schälen, abspülen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser etwa 20 Min garkochen (die Kartoffel für die Vinaigrette gleich mitkochen). Das Kochwasser abgießen und Sellerie und Kartoffel gut abdämpfen lassen. Beides mit dem Stabmixer pürieren und ganz abkühlen lassen. Mehl, Eigelb, Salz, etwas Muskat und das Püree zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt etwa 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Den Gnocchi-Teig mit bemehlten Händen zu langen, etwa 2 cm dicken Rollen formen. Die Rollen schräg in 1,5 cm breite Stücke schneiden. Die abgeschnittenen Gnocchi in reichlich schwach kochendem Salzwasser portionsweise so lange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen – die weichen Gnocchi zerfallen sonst. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Vinaigrette: Kartoffel pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Senf, Salz, Pfeffer und Essig zugeben. Das Öl mit einer Gabel untermischen und zum

Schluss die Brühe untermischen. Selleriestangen und Grün abspülen. Blätter etwas kleiner zupfen und beiseite stellen. Die Stangen entfädeln und fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die gekochten Gnocchi darin scharf anbraten. Selleriewürfel dazugeben und 2 Min weiterbraten. Gnocchi und Sellerieblätter mischen und mit der Vinaigrette beträufeln. Noch warm servieren.

Möhrengemüse mit Käsebaguette & Salat

Zutaten für 2 Personen: für das Möhrengemüse: 800 g Möhren, 30 g Butter, 1 EL Mehl, 300 ml Brühe, 1 Bund frische Petersilie, Salz und Pfeffer, 1 französisches Baguette (Art.-Nr. 951), etwas Butter zum Bestreichen, 80 g Bergkäse, 1 Salat, etwas Zitrone und Olivenöl

Zubereitung: Die Möhren waschen und würfeln. In einem Topf die Butter braun werden lassen und die Möhren hineingeben. Nach kurzem Anbraten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einen kleinen Rest der Brühe zurückbehalten, um darin das Mehl aufzulösen. Die Mehlmischung zu den Möhren geben, um damit das Gemüse anzudicken. Mit geschlossenem Deckel die Möhren weich kochen. Die Petersilie waschen, fein hacken, den Topf vom Herd nehmen und die Petersilie zu den Möhren geben. In der Zwischenzeit das Baguette der Länge nach halbieren, mit Butter bestreichen und den Käse über beide Hälften reiben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 10 Min knusprig überbacken. Möhrengemüse mit Baguette und frischem Salat, angemacht mit etwas Zitrone und Olivenöl, servieren.

Apfel-Bananen-Creme

Zutaten für 4 Personen: 4 Äpfel, 2 Bananen, Saft einer Zitrone, 4 EL geriebene Mandeln, Agavensirup

Zubereitung: Für die Apfel-Bananen-Creme die Äpfel schälen, fein reiben und sofort mit Zitronensaft vermischen. Banane mit dem Gabelrücken zerdrücken oder pürieren. Das Bananenpüree mit der Apfelmasse vermengen, die geriebenen Mandeln einrühren und die Apfel-Bananen-Creme mit Agavensirup abschmecken.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:

Winter Glasnudelsalat mit Wirsing & Tempeh

Zutaten für 2 Personen: für die Glasnudeln: 1 Packung Glasnudeln (Art.-Nr. 649074), 1 Rote Bete, 1/2 TL Salz; außerdem: 1 hl. Wirsing, 100 g Steinchampignons, 3 Möhren, 1 Packung Tempeh (Art.-Nr. 660156), 1 Knoblauchzehe; für die Soße: 1 TL Kumin-Mischung (Art.-Nr. 390160), 3 EL Zitronensaft, 2 EL Reisessig, 2 EL Sesamöl, 4 EL Sojasoße, 1 Prise Chili, 1 Stück frischer Ingwer, 2 EL Ahornsirup, etwas Pfeffer, schwarzer Sesam, Öl zum Anbraten, 1 Bund frischer Koriander

Zubereitung: Zunächst die Rote Bete schälen, dann die Schale mit Salz und 1 Liter kochendem Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Möhren und den Wirsing waschen. Die Pilze mit einem sauberen Tuch putzen. Den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Enden der Möhren abschneiden und die Möhren in Streifen schneiden (z.B. Spiralschäler verwendet). Das trockene Ende der Pilze abschneiden und die Pilze vierteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Tempeh in Streifen schneiden. In einer Pfanne (wer hat, kann eine Wok-Pfanne verwenden) das Öl erhitzen und darin zunächst den Knoblauch andünsten. Nach kurzem Anbraten die Pilze zugeben. Im nächsten Schritt den Wirsing und die Möhren in die Pfanne geben. Die Zutaten für die Soße vermischen. Die Rote Bete-Schale aus dem eingefärbten Wasser nehmen und das Wasser mit den Glasnudeln 4 Minuten aufkochen. Anschließend abgießen, abschrecken, mit dem Dressing und dem Gemüse mischen. Den Glasnudelsalat auf Teller geben und mit Sesam und frischem Koriander garnieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist