

# Rezeptideen: Möhre, Kohlrabi, Pastinake, Kumquat, Porree

## Pastinakengratin



**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Pastinaken, 1 grüne Peperoni, 1 Zwiebel, 1 Bd. Petersilie, 50 ml Milch, 4 Eier, 70 g Parmesan (gerieben), Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 TL Zucker, 40 g Butter, flüssig  
**Zubereitung:** Pastinaken, Möhren und Petersilienwurzel: drei Gemüsesorten, die sich ähnlich sind. Das folgende Rezept kann nach Lust und Laune aus einem der drei Gemüse zubereitet werden, je nachdem, was in der Gemüsekiste zu finden ist, oder die Gemüsesorten können miteinander kombiniert werden. Die Pastinaken schälen und grob auf einer Reibe raffeln (so dass eine Scheibe bestehen bleibt, sogenannte Bircherraffel). Die Peperoni halbieren, entkernen, fein würfeln. Die Zwiebel und Petersilie fein hacken. Milch, Eier und Käse verquirlen, würzen und mit dem Gemüse vermischen. Flüssige Butter hinzufügen und die Masse in eine eingefettete Auflaufform oder in Portionenförmchen füllen und im 180 °C heißen Ofen ca. 50 Min garen, bis die Masse gestockt ist. Warm mit einem gemischten Salat servieren.

## Carbonara

### Kohlrabi-Spaghetti

**Zutaten für 2 Personen:** 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 5 Champignons, 150 g Schinken gewürfelt, 1 EL Sonnenblumenöl, 3 Eigelb, 100 ml Sahne, 50 g Parmesankäse frisch gerieben, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Die Kohlrabis schälen und in drei Stücke teilen. Diese wiederum halbieren, so dass sie von der Größe in einen Spiralschneider passen. Sobald die Kohlrabi in Spaghetti geschnitten sind mit der Zubereitung der Soße beginnen. Hierfür die Zwiebel würfeln und mit den Schinkenwürfeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zuletzt die gesäuberten, in Scheiben geschnittenen Pilze dazu geben. Die Eigelbe mit Sahne und Parmesan verquirlen und in einem leicht warmen Topf andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern und zu dem Schinken geben. Die Kohlrabi-Spaghetti in die Pfanne dazu geben und für 3-4 Min garen. Anschließend mit geriebenem Parmesan servieren. Das Rezept finden Sie auch auf [www.hannoverspeist.de](http://www.hannoverspeist.de)

## Nudelaufbau



### mit Steckrübe & Porree

**Zutaten für 4 Personen:** 1/2 Steckrübe, 1-2 Stangen Porree, 200 ml Soja Cuisine, 2 -3 Möhren, 150 g kräftiger Käse, zum Beispiel Bergkäse, 1 Apfel, 50 ml Sojadrink, Muskatnuss, Pfeffer, Salz, 1 EL Gemüsebrühe, 1 TL flüssiger Honig oder Agavendicksaft  
**Zubereitung:** Die Nudeln in Salzwasser kochen, die Steckrübe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree der Länge nach einschneiden und kopfüber unter fließendem Wasser abspülen. Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Die Nudeln abgießen. Soja Cuisine mit -drink, Gewürzen, Brühepulver und Honig verquirlen. Etwas Olivenöl in eine Auflaufform geben, um darin die Nudeln mit dem Gemüse abwechselnd zu schichten. Mit einer Schicht Nudeln enden, die Flüssigkeit über dem Auflauf verteilen und den Käse darüber reiben. Den Auflauf für 35 - 40 Min im heißen Ofen bei 180 °C Umluft knusprig braun backen. Das Rezept finden Sie auch auf [www.hannoverspeist.de](http://www.hannoverspeist.de)

## Kumquat-Chutney



**Zutaten für ca. 12 Portionen:** 500 g Kumquat, 150 g brauner Rohrohrzucker, 1 Zimtstange, 1/2 Vanilleschote, 100 ml Orangensaft, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Chiliflocken oder Fäden - je nach Geschmack

**Zubereitung:** Die Kumquats in Scheiben schneiden. Den Zucker mit 3-5 EL Wasser in einer Kasserolle oder in einem Topf aufkochen, bis das Wasser verdampft ist. Sobald der Zucker zu karamellisieren beginnt, die Kumquats dazugeben und kurz mit anbraten. Die Zimtstange, das Vanillemark und etwa 100 ml Orangensaft hinzugeben und einkochen, bis die Kumquats einen dickflüssigen Kompott ergeben. Das Chutney mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und als Beigabe zu Brot mit Käse, Fleischgerichten oder einem Stück Salami servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:



### Schneller One-Pot mit Pastinake & Mangold

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Pastinaken, 1 Bund Mangold (ca. 400 g), 1 Zwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 Räuchertofu (à 200 g), 150 g Buchweizen, 1 L Gemüsebrühe, 1 Dose stückige Tomaten (200 g), 1 Glas Tomatensoße Arrabiata (Art.-Nr. 103900) (280 g), 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chili, 200 ml Kokossahne, 2 TL Ahornsirup

**Zubereitung:** Die Pastinaken und den Mangold waschen, Pastinaken vom oberen und unteren Ende befreien und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen und sowohl Stiele, als auch Blätter in Streifen schneiden. Öl in einem Schmortopf erhitzen, frischen Ingwer und Zwiebel fein gewürfelt hineingeben. Nach kurzem Anbraten den gewürfelten Tofu und das Gemüse beifügen und gut anschmoren. Hier entstehen die Aromen. Mit der Brühe ablöschen, den Buchweizen unterrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen lassen. Die Tomaten und die Soße zugeben und erneut bei geschlossenem Deckel 15 Minuten einkochen. Zuletzt mit der Kokossahne verfeinern und mit Chili, Pfeffer, Ahornsirup und Salz abschmecken. Mit einigen Zitronenscheiben servieren.



Foto: Kim Liza