

Rezeptideen: Blumenkohl, Möhren, Pastinaken, Pilze

Vegane Köttbullar mit gebackenem Blumenkohl & Pastinake



Zutaten für 4 Personen: für die Köttbullar: 200 g Buchweizen-Bulgur, 600 ml Gemüsebrühe, 200 g Tofu natur, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 TL Salz, 2 EL Hefeflocken, 1/2 Zwiebel, 4 TL geräuchertes Paprikapulver; für die Soße: 2 EL Mehl, 40 ml warmes Wasser, 180 ml Hafer Cuisine, 1/2 Bund frische Petersilie, etwas weißer Pfeffer; außerdem: 1 Blumenkohl, 1 Pastinake, 4 EL Öl, 2 TL Curry, Salz, 4 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Kumin

Zubereitung: Für die Köttbullar den Bulgur kochen und anschließend mit allen Zutaten in einem Mixer zu einer festen Masse verarbeiten. Hier können ruhig ein paar Stücke für die Textur erhalten bleiben. Die Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten. Die Köttbullar herausnehmen und beiseitestellen. Den Blumenkohl und die Pastinake waschen. Den Kohl in Röschen zerteilen, die Pastinake schälen und würfeln. Mit Öl und den Gewürzen das Gemüse marinieren und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen. Für die Soße: Mit dem Öl und Mehl in der Pfanne eine Mehlschwitze herstellen; Zunächst mit dem Wasser anrühren und dann mit der Cuisine verfeinern. Mit Gewürzen abschmecken und frisch gehackte Petersilie hinzugeben. Die Köttbullar in die Soße legen und mit dem Ofengemüse servieren.

Crêpes mit Champignons und Gemüseperlen



Zutaten für 2 Personen: für die Crêpes: 1 Ei, 1 Eigelb, Salz, 100 g Mehl; für die Füllung: 150-200 g Champignons, 1 Zucchini, 1 Kohlrabi, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 60 g Butter, 1 Bund Kerbel, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zutaten für die Crêpes in einer Schüssel gut verrühren, 1/2 Stunde aufquellen lassen. In der Zwischenzeit Möhre und Kohlrabi schälen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit einem Kugelausstecher von der Zucchini, dem Kohlrabi und der Möhre kleine Kugeln ausstechen. Die Zwiebel würzen, und in der Butter glasig dünsten. Die Champignonscheiben, die Möhren- und Kohlrabi-Perlen dazugeben und 5 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss kleingeschnittenen Kerbel dazugeben. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Butter dünne, goldbraune Crêpes backen. Die Gemüsefüllung darauf verteilen und den Crêpes zur Hälfte über die Füllung schlagen.

Möhrenpuffer mit Mandeln und Parmesan



Zutaten: 500 g Möhren, 100 g Mehl, 3 Eier, 150 g Crème fraîche, 50 g frisch geriebener Parmesan, 1 EL gemahlene Mandeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL Butter

Zubereitung: Die Möhren schälen und grob raspeln. Das Mehl mit Eiern, Crème fraîche, Parmesan und Mandeln gut verrühren. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken und die Möhrenraspel untermischen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und aus der Masse mit zwei Esslöffeln flache Puffer formen, diese in der Butter ausbacken, nach drei Min wenden und weitere 3 Min backen. Tipp: Möhrenpuffer können als Beilage gereicht werden oder mit Blattsalat und Kräuter-Joghurt-Sauce als vegetarisches Hauptgericht.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Sushi Burrito mit Thunfisch aus Champignons



Zutaten für 2 Personen: 4 Nori Blätter, 100 g frischer Spinat Babyleaf, 150 g Rothohl geraspelt; für den Reis: 300 g Milchreis, 450 ml Wasser, Prise Salz, 2 EL Weißweinessig [Art.-Nr. 38915], 1Prise Zucker; für den Thunfisch: 150 g Champignons, 2 EL Sandwichcreme Jalapeno [Art.-Nr. 553305], 1 TL Sojasauce, 1/4 Nori-Blatt gehackt, Prise Pfeffer; für die Möhren: 2 Möhren, 1 rote Peperoni, 2 TL Sesam, 1/2 Limette, 1 EL Sesamöl [Art.-Nr. 37195], 1 Prise Zucker, n. B. 4 Eier für Omelette, frischer Koriander, Sojasauce

Zubereitung: Den Reis schon am Vortag zubereiten. Diesen hierfür nicht auswaschen, sondern 30 Min in Wasser einweichen, anschließend abgießen und in 450 ml klarem Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen. Ohne Deckel 10 Min kochen lassen, dann Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel auf der heißen Platte stehen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Dem Reis den Essig und ggf. 1-2 EL Wasser zufügen und verrühren. Der Reis sollte eine gute klebrige Konsistenz erhalten haben. Für den Thunfisch die Champignons putzen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl leicht anbraten, in eine Schale geben und mit dem gehackten Nori, Sojasauce, einer Prise Pfeffer und Sandwichcreme vermengen. Für die Möhren diese zunächst raspeln, dann mit dem Sesamöl, Limettensaft, Zucker und Sesam. Nach Belieben mit gehackter Peperoni anmachen und ziehen lassen.

Für die Omelett-Streifen die Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl zunächst von einer Seite gut durchbraten, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite anbraten. Hinterher herausnehmen und in Streifen schneiden. Wenn Sie das Ei weglassen, ist die Speise VEGAN. Wer hat, kann nun zum Rollen der Sushi Burritos eine Sushi-Matte verwenden. Falls keine vorhanden ist, kann unter das Noriblatt ein sauberes Geschirrtuch legen. Auf die Matte oder das Geschirrtuch ein Noriblatt legen und zwei Drittel mit Reis belegen, diesen dabei leicht andrücken. Einfacher geht dies mit angefeuchteten Händen. Dann den gewaschenen Spinat auf das untere Ende des Blattes legen. Auf den Spinat den Rothohl geben, dann den Thunfisch, nach Belieben einige Omelette-Streifen und schließlich die marinierten Möhren. Wer mag kann auch noch frischen Koriander mit hineinlegen. Dann geht's ans Aufrollen. Zunächst den Teil mit der Füllung einklappen und mit Hilfe der Matte oder des Tuches festdrücken. Dann weiter aufrollen, bis das Blatt vollständig aufgerollt ist. Mit einem scharfen Messer die Rolle in der Mitte halbieren. Mit den weiteren Noriblättern ebenso verfahren. Die Burritos mit Sojasauce servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza