

Rezeptideen: Möhren, Grünkohl, Kürbis, Petersilienwurzel

Gebratene Petersilienwurzel mit Salat



Zutaten für 4 Personen: 800 g Petersilienwurzel, 2 Zwiebeln, 1/2 Bd Petersilie, 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz, 1 Pr Pfeffer; für den Salat: 200 g Postelein, 1 Orange, Pfeffer, Salz, Olivenöl, Apfelessig (Art.-Nr. 38920), 1 Feta

Zubereitung: Petersilienwurzel waschen, dünn schälen, die Enden abschneiden und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze erwärmen. Petersilienwurzeln hineingeben und 2-3 Min von allen Seiten anbraten. Zwiebeln dazugeben und weitere 3 Min braten. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit der Orange und dem Apfelessig anmachen und mit der Petersilienwurzel und dem grob zerkrümelten Käse servieren.

Möhren-Kokosmilch-Curry



Zutaten für 4 Personen: 1,5 kg Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer, 1 Zitrone, 300 ml Kokosmilch, 300 ml Joghurt Vollfett, 30 g Butterschmalz, 2 EL Currypulver, 1 Pr Zimt, 1 Bd. Petersilie oder Koriander, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung: Die Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und den Knoblauch durch eine Presse drücken. Ingwer schälen und in winzige Würfelchen schneiden. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Karottenscheiben, Zimt und Ingwerwürfel zufügen und ebenfalls leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd vorheizen (180 °C Umluft). In der Zwischenzeit Kokosmilch mit Joghurt verquirlen und mit Salz, Curry, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Die vorbereiteten Möhren in eine Auflaufform geben und mit der Kokosmilch-Joghurt-Mischung übergießen und 30 Min im Ofen backen. Heiß servieren und mit den frischen, gehackten Kräutern servieren. Guten Appetit!

Wurzel-Cremesüppchen mit Petersilienöl und Kapern



Zutaten für 3-4 Personen: für die Suppe: 400 g Kartoffeln (mehlig kochend), 500 g Petersilienwurzel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 40 g Meerrettich, 200 ml Hafer Cuisine, 600 ml Brühe, 1 EL Kraftwürze mediterran, Pfeffer; für das Petersilienöl: 2 EL Kapern, 2/3 Bund krause Petersilie, 1 Pr Salz, Olivenöl; außerdem: Brotscheiben nach Wahl, ca. 100 g Tiroler Bergkäse, 1/3 Bund krause Petersilie

Zubereitung: Petersilienwurzeln und Kartoffeln waschen, grob schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin 1/3 der gewaschenen Petersilie kurz frittieren, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Sie dient später als Garnitur. Das Öl in einen Mixer geben, kurz abkühlen lassen und die Zutaten für das Petersilienöl zugeben. Fein mixen, bis keine Stückchen mehr darin sind. In den Topf grob gehackte Petersilie und Schalotte geben, dünsten und das Gemüse sowie die Kraftwürze zugeben. Nach kurzem Anbraten mit Brühe ablöschen, bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Den Meerrettich schälen, waschen und grob reiben. Bis zu 40 g in die Suppe geben und mitkochen. Wenn das Gemüse gar ist, Suppe fein pürieren, zurück in den Topf geben und mit der Sahne erneut aufkochen. Mit Pfeffer abschmecken. Käse reiben und die Brote damit knusprig im Ofen gratinieren. Brote in Stifte schneiden und zur Suppe reichen. Die Suppe mit Petersilienöl, etwas frisch geriebenem Meerrettich, n. B. einigen Kapern und der frittierten Petersilie anrichten.

Dessert – süßer Couscous



Zutaten für 4 Personen: 300 g Couscous, 800 ml Milch, 4 Äpfel, 4 Birnen, 2 EL Zucker, 2 Pr Zimt, 2 EL Honig

Zubereitung: Die Milch in einem Topf mit Zucker, Honig sowie Zimt bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Couscous hinzufügen und nach Packungsanleitung quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel und Birnen waschen und bis auf das Kerngehäuse grob raspeln. Das Obst unter den Couscous heben und 5 Min ziehen lassen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Wir planen Ihre Woche – 1 Kiste, 3 Rezepte, keine Reste!
Rezeptkisten für jede Woche – Jetzt im Shop!

Rezept der Woche: Kürbis-Udon-Bowl mit Grünkohl



Zutaten für 2 Personen: 1 Kürbis, 200 g Grünkohl, 1 Peperoni, 2 Möhren, 2 Limetten, 2-4 Eier, Furihahe (Art.-Nr. 550445), 400 ml Kokosmilch, 1 Pack. Udon Nudeln (Art.-Nr. 649112), Pfeffer, Salz, 300 ml Gemüsebrühe, Kurkuma-Orange Gewürz (Art.-Nr. 44276), 1 TL Kokosöl, 1-2 TL Misopaste, frischer Koriander

Zubereitung: Kürbis und Grünkohl waschen. Vom Grünkohl den Strunk entfernen und die Blätter kleinzupfen. Den Kürbis entkernen und würfeln. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gewürze und nach Belieben Chili hineingeben und den Kohl darin andünsten. Dann Möhren und Kürbis zugeben und nach kurzem Braten mit der Brühe ablöschen. Misopaste einrühren und mit Kokosmilch aufgießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis der Kürbis gar ist. Einen Teil der Masse abnehmen und pürieren, dann zurück in die Pfanne geben. Udon Nudeln hinzugeben und ziehen lassen. In der Zwischenzeit Spiegeleier anbraten und mit Furihahe-Gewürz bestreuen. Mit Limette abschmecken und mit frischem Koriander garniert servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza