

# Rezeptideen: Auberginen, Spitzkohl, Süßkartoffeln, Möhren

## Auberginen-Pizza



### überbacken in der Pfanne

**Zutaten für 2-4 Personen:** 2 Auberginen, 1 Mozzarella, 200 g Tomaten, 4 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 2 TL italienische Kräuter, Pfeffer und Salz, 1 Prise Zucker, 1 Bund Thymian

**Zubereitung:** Die Auberginen und Tomaten waschen. Die Auberginen halbieren und mit einem Messer rautenförmig einritzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und beiseite stellen. Das Tomatenmark mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräutern und etwas Zucker anrühren und die Auberginen damit bestreichen. Die Auberginenhälften in eine geeignete Auflaufform mit etwas Öl legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft für 20 Min backen. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, mit Mozzarella und Tomaten belegen und erneut für 10 Min backen. Mit frischem Thymian garnieren und genießen.

## Süßkartoffel-Rösti



### mit Rotkohl

**Zutaten für 4 Personen:** für den Rotkohl: 1 kg Rotkohl, 1 Zwiebel, 3 EL Butter, 100 ml Rotweinessig, 300 ml Holunderbeersaft, 2 Lorbeerblätter, 3 Sternanis, 1 Zimtstange, 10 Pimentkörner, 5 Gewürznelken, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 großer säuerlicher Apfel, 1-2 TL Johannisbeergelee, 2-3 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer; für das Rösti: 600 g Süßkartoffeln, 1/2 Bund Petersilie, 1 Ei, 100 g geriebener Bergkäse, 2 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Currypulver, 2-3 EL Bratöl, 2 EL Haselnüsse

**Zubereitung:** Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butter andünsten. Rotkohl hinzufügen und ca. 5 Min andünsten. Mit Essig ablöschen, Saft, Lorbeer, Sternanis und Zimt dazugeben. So viel Wasser angießen bis der Rotkohl bedeckt ist und aufkocht. Übrige Gewürze fein mörsern und dazugeben. Bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 90 Min schmoren. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden, Apfel und Johannisbeergelee zum Rotkohl geben und weitere 20 bis 30 Min offen kräftig kochen lassen, sodass möglichst viel Flüssigkeit verdunstet. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und den Rotkohl damit binden. Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Für die Rösti: Süßkartoffeln schälen und raspeln. Petersilie hacken. Süßkartoffel, Petersilie, Ei, Käse und Stärke verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In

einer Pfanne Öl erhitzen und nacheinander beidseitig knusprige Rösti backen. Mit Rotkohl und Haselnüssen servieren.

## Möhren-Ingwer-Suppe



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 40 g Ingwer, 1 kg Möhren, 2 Kartoffeln (mehlig), 1 EL Öl, 3 TL Gemüsebrühe, 100 ml Sojagresoy (Sojasahne), Salz, Pfeffer, 1/2 Bund glatte Petersilie, 1 l Wasser

**Zubereitung:** Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren und die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Möhren, Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer darin ca. 4 Min andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen und Gemüsebrühe mit einrühren. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min kochen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die groben Stiele entfernen und fein hacken. Die Suppe vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe nochmals aufkochen, die „Sojasahne“ einrühren, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

## Leichtes Spätzlegericht



### mit Spitzkohl

**Zutaten für 4 Personen:** für die Spätzle: 250 g Mehl, 3 Eier, 50 ml lauwarmes Wasser (oder Mineralwasser), 3 EL Sonnenblumenöl, 30 g Parmesan, 1/2 TL Salz; Weitere Zutaten: 1 Spitzkohl, 100 ml Sojagresoy, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Radieschen, geröstete Sonnenblumenkerne, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Die Zutaten für die Spätzle zu einem glatten Teig verrühren und beiseite stellen. In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenkerne rösten und beiseite stellen. In derselben Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Kohl mit etwas Salz und einem Spritzer Zitrone darin dünsten. Den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzlesiebes in das (nicht sprudelnde) kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche kommen, können sie mit einem Sieb abgenommen werden und zum Kohl in die Pfanne gegeben werden. Zu der Spätzlepfanne die Sojagresoy (Sojasahne) geben und kurz aufkochen lassen. Die Spätzlepfanne abschmecken und auf einer großen Platte drapieren. Die Radieschen waschen, vierteln, mit Salz und Zitrone anmachen und über die Spätzle geben. Mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauch garnieren und genießen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:



### Spitzkohl Auflauf mit Grünkernboden

**Zutaten für 4 Personen:** 200 g Shiitakepilze, 500 g Spitzkohl, 200 g Datteltomaten, 2 Eier, 150 g Grünkern, Salz, 1 Bund frischer Salbei, 100 g Ziegenkäse jung, 2 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, Pinienkerne, 60 ml Milch, 1 EL Mehl, frischer Pfeffer

**Zubereitung:** Für den Boden den Grünkern einige Stunden, besser aber über Nacht in Wasser quellen lassen. Anschließend abspülen und mit frischem Wasser und etwas Salz kochen. Währenddessen das Gemüse waschen und Pilze sowie den Kohl würfeln. Die Gemüsewürfel in etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Hierzu die Pinienkerne geben und mit 30 ml Wasser ablöschen. Mit Salz, dem Tomatenmark und fein gehacktem Salbei würzen. Um die Flüssigkeit etwas zu binden, das Mehl in das Gemüse einrühren. 3/4 der Tomaten mit einer Prise Zucker und etwas Salz pürieren und 1/3 der Tomaten halbieren. Das Tomatenpüree unter das Gemüse rühren. Nun den Grünkern gut abtropfen lassen und mit den Eiern, sowie der Milch, etwas Salz und Olivenöl in einen Mixer geben und grob pürieren. Den Grünkernbrei in eine Auflaufform geben und glatt streichen. Den Boden dann bei 200 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Anschließend kurz herausnehmen um das Gemüse darauf zu verteilen. Die halbierten Tomaten auf dem Auflauf verteilen und den Käse darüber reiben. Den Auflauf anschließend für 20 Minuten bei 180 °C Umluft etwa 15-20 Minuten knusprig braun backen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist