

Rezeptideen: Broccoli, Kürbis, Aubergine, Porree

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella



Zutaten für 2 Personen: 500 g Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 200 g Tomaten aus der Dose, 150 g Mozzarella, 20 g frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano getrocknet, 1 TL Basilikum getrocknet, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5–7 Min grillen, bis sie Farbe angenommen haben. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, um darin Zwiebelringe und Knoblauch anzudünsten. Die geschälten Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Oregano und Basilikum würzen und offen bei schwacher Hitze 8–10 Min einkochen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform dünn mit Öl einfetten. 2 EL Tomatensoße hineingeben, eine Schicht Auberginen, dann 3 EL Tomatensoße, Mozzarellascheiben und 2 EL geriebenen Parmesan folgen lassen. Das Ganze so lange weiterführen, bis alle Lebensmittel verbraucht sind. Die oberste Schicht bilden Mozzarella und Parmesan. Im vorgeheizten Backofen 15–20 Min backen.

mixen. Paniermehl in eine flache Schale geben, aus der Broccoli-masse Buletten formen und in dem Paniermehl wenden. Mit Öl von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten und den Kräuterquark dazu servieren.

Soja-Frikassee



mit Kürbis (von hannoverspeist.de)

Zutaten für 4 Personen: für 4 Personen: 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 1 Gemüsezwiebel, 200 g Steinchampignons, 2 EL Stärke, 20 g getrocknete Steinpilze (Art.-Nr. 260224), 500 ml kochendes Wasser, 3 EL Gemüsebrühe, 1 Glas Erbsen, 1 Pck. Sojaschnetzel, grob (Art.-Nr. 706065), 1/2 Tasse Wildreis, 1 Tasse Basmatireis, 1 Bd. Petersilie, 2 Zitronen, 100 ml (pflanzl.) Milch, 1 Pr. Chili, Pfeffer, Salz, 1 Msp. Smokey Paprikagewürz (Art.-Nr. 44606)

Zubereitung: Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Die Erbsen aus dem Glas abgießen und in einem Sieb durchspülen. Die Pilze putzen und vierteln. Die Sojaschnetzel mit den getrockneten Steinpilzen in eine Schale geben und 500 ml kochendes Wasser darübergeben. Gemüsebrühe hinzugeben und gelegentlich umrühren. Die Sojaschnetzel nach etwa 20 Min abgießen, ausdrücken und dabei den Fond auffangen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Stärke hinzugeben und mit dem Fond anrühren. Mit etwas Milch verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken. Nun den Kürbis und die Pilze hineingeben und 10 Min leicht köcheln lassen. Dann die Erbsen und die Sojaschnetzel samt Steinpilzen hineingeben und unterrühren. Mit Paprikagewürz und Zitronensaft verfeinern, anschließend frisch gehackte Petersilie über das Frikassee streuen und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Broccoli-Nuggets mit Kräuterquark



Zutaten für 2 Personen: 1 Broccoli, 3 Möhren, 2 Eier, 220 g Paniermehl (Art.-Nr. 21650125), 125 g geriebener Parmesankäse, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 Kräuterquark (Art.-Nr. 5624)

Zubereitung: Broccoli waschen und in Röschen schneiden. Den Broccoli dämpfen, anschließend mit geraspelten Möhren, Eiern und Parmesan in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab

Rezept der Woche: Käse-Lauch-Suppe mit Protein-Hack

Zutaten für 4 Personen: 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Porree, 80 g Protein Chunks Hack (Art.-Nr. 43410), 200 ml Hafer Cuisine in der Pfandflasche (Art.-Nr. 690055), 2 EL Cashewmus, 1 Chili, 600 ml Gemüsebrühe, 1 TL Smokey Salz, 2 TL Smokey Paprika, 2 EL Öl, 1 Zitrone

Zubereitung: Zwiebel schälen und hacken. Chili waschen und fein hacken. 1 EL Öl mit Gewürzen und Zwiebel in eine Pfanne geben und dünsten. Dann Protein Chunks Hack zufügen und 4 Min knusprig braten. Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Gemüse mit 1 EL Öl in einen Topf geben und nach kurzem Anbraten mit der Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min köcheln lassen. Testen, ob die Kartoffeln gar sind, dann die Suppe leicht pürieren. Nun die Hack-Mischung und das Cashewmus in die Suppe geben, mit Hafer Cuisine verfeinern und abschmecken. Mit etwas Zitrone verfeinern.

