

Rezeptideen: Möhren, Flower Sprouts, Champignons, Zwiebel

Spinat-Pfannkuchen mit Käse



Zutaten für 8 Stück: 500 g Blattspinat, 100 g Feta, 250 g Mehl (Type 405), 1 TL Backpulver, Salz, 400 ml Milch (1,5 % Fett), 2 Eier, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 100 g Frischkäse, Pfeffer

Zubereitung: Für die Spinat-Pfannkuchen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Fetakäse abtropfen lassen und würfeln. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Milch mit 1/3 des Spinats fein pürieren, mit der Mehlmischung und den Eiern zu einem glatten Teig verrühren und 10 Min quellen lassen. Pfanne erhitzen, mit jeweils ca. 1 TL Butter ausreiben, Teig mit Hilfe einer Kelle in die Pfanne geben und nacheinander goldgelbe Pfannkuchen 2-3 Min von beiden Seiten ausbacken. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der übrigen Butter in einem Topf 2-3 Min glasig dünsten. Restlichen Spinat zugeben, erwärmen, Feta und Frischkäse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen mit dem Spinat füllen und nach Wunsch mit z. B. Tomatensalat servieren.

Möhren-Curry mit Kimchi



Zutaten für 4 Personen: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 2 TL Currypulver, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Mandeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Bd Petersilie, Salz, Pfeffer, Kimchi (original Art.-Nr. 152520, mild Art.-Nr. 152522, koreanisch Art.-Nr. 16751)

Zubereitung: Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, dann die Sonnenblumenkerne und gehackten Mandeln kurz darin schwenken. Kimchi und das Currypulver hinzufügen. Nach 5 Min die Möhren dazugeben, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Min bissfest garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es gerne schärfer mag, entscheidet sich am besten für das originale Kimchi. Zum Servieren die Petersilie unter das Curry heben. Wer mag kann Basmati-Reis oder Baguette dazu reichen.

Semmelknödel mit Rahm-Pilzen



Zutaten für 4 Personen: für die Knödel: 200 g Brötchen (vom Vortag), 200 ml Milch, 1 Zwiebel, 1/2 Bd glatte Petersilie, 25 g Butter, 100 g Speck (in Würfeln), 1 TL Thymian, 3 Eier, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss; für die Rahm-Pilze, 600 g Champignons, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 2 EL Butter, 2 TL Mehl, 75 ml trockener Weißwein, 300 ml Gemüsefond, 250 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 TL Zitronenschale, 2 TL Thymian, 1/2 Bd glatte Petersilie

Zubereitung: Für die Semmelknödel die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Heiße Milch darüber gießen. Schüssel abdecken und Brötchenwürfel 10 Min ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Petersilie und

Thymian unterrühren. Speck-Zwiebel-Mischung zur Brötchenmasse geben. Dann die Eier, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Alles mit den Händen locker vermengen und etwa 15 Min ruhen lassen. Pilze gründlich abbürsten und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit angefeuchteten Händen aus der Brötchenmasse 12 glatte Knödel formen. Knödel in das kochende Wasser legen, das Wasser erneut aufkochen und dann bei milder Hitze 15 Min garen lassen. Währenddessen in einer tiefen Pfanne Öl und Butter erhitzen, Pilze dazugeben und 5 Min kräftig anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel ebenfalls dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Wein ablöschen. Dann Gemüsefond und Sahne zugießen. Alles aufkochen und 5 Min kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Thymianblättchen unterrühren. Petersilie fein hacken und über das fertige Gericht streuen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

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

Rezept der Woche: Veggie Schlemmerfilet à la Blubb



Zutaten für 2 Personen: 400 g Blattspinat, 400 g Tofu natur (Art.-Nr. 3946), 1 Zitrone, 100 g Grana Padano, 200 g Joghurt natur 3,5 %, 100 ml Sahne, 1 Mozzarella (ich habe Mozzarella Herzli verwendet Art.-Nr. 332543), 1 TL Speisestärke, 1 Nori Blatt (Art.-Nr. 450125), Olivenöl, Muskat, Salz, Olivenöl für die Form, optional: No Fish Sauce (Art.-Nr. 450600)

Zubereitung: Den Tofu aus der Packung nehmen, abtropfen lassen und horizontal teilen, sodass man zwei flache Stücke vom Tofu erhält. Die flachen Tofu-Stücke zwischen zwei Essstäbchen legen und bis zu den Stäbchen mit einem scharfen Messer in 0,5 cm Abständen einritzen. In Salzwasser 3-4 Min höcheln, dann herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Noriblatt mit 50 ml Wasser in einem Mixer zerkleinern, oder 3 EL No-Fish-Sauce verwenden. Damit den Tofu marinieren. Inzwischen das Spinat-Topping zubereiten. Hierfür Spinat gründlich waschen. Die Hälfte mit dem Joghurt, Sahne, Grana Padano, Muskatnuss, Salz und Knoblauch in einen Mixer geben. Den übrigen Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Spinat aus dem Mixer hinzugeben und erhitzen bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Spinat-Masse auf den Tofu geben und die Mozzarella-Herzen oder einen herkömmlichen Mozzarella über dem Schlemmerfilet verteilen. Dann bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20 Min backen. Filet mit Zitronensaft beträufeln und nach Belieben Reis oder (Brat-) Kartoffeln dazu reichen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza