

Rezeptideen: Mangold, Porree, Radicchio, Babyleaf-Spinat

Radicchio mit Orangen



Zutaten für 2–3 Personen: 1 Radicchio, 2 Orangen, 1 EL Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne, 1 EL trockener Weißwein, Meersalz, Rohrohrzucker, weißer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl
Zubereitung: Radicchio in einzelne Blätter zerteilen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Orangen schälen, dabei möglichst viel der weißen Haut entfernen. Die Orangen würfeln oder die Filets aus den Trennwänden lösen, dabei den Saft auffangen und die Kerne entfernen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Rohrohrzucker, Weißwein, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Radicchio, Kerne und Orangenstücke mit dem Dressing vermengen und servieren.

Mangold-Quiche mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen: 200 g Weizenmehl, 80 g kalte Butter, 2 Eier, 1 Eigelb, 4–5 EL Milch, 1 Zwiebel, 750 g Mangold, 1 TL Zitronensaft, 2 TL Sojasauce, 50 g Berghäse, 100 g Räucherlachs, 150 g saure Sahne, 1 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, geriebener Muskat
Zubereitung: Mehl, Butter in Stücken, ½ TL Salz, Eigelb und Milch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig kühl stellen. Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den dicken Stielen trennen. Stiele und Blätter jeweils in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Mangoldstiele 3 Min mitbraten, dann die Blätter zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Räucherlachs klein schneiden und unterheben. Backofen auf 190 °C vorheizen (Umluft 170 °C). Käse reiben und mit saurer Sahne und Eiern verquirlen. Teig ausrollen, eine Springform (26 cm Ø) damit auskleiden und einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Mangold-Lachs-Mischung einfüllen und mit der Eiercreme übergießen. Die Quiche auf der unteren Schiene 45–50 Min backen. Dazu passt Baguette und ein frischer Salat.

Wirsing-Rahmpfanne mit Spätzle



Zutaten für 2 Personen: 400 g Spätzle, 1 Becher saure Sahne, 450 g Wirsing, 100 g Steinchampignons, 130 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 TL Kumin-Gewürzmischung, Öl zum Anbraten, Salz, frischer Pfeffer
Zubereitung: Pilze mit einem Tuch säubern und würfeln. Wirsing waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel glasig anbraten. Pilze und Wirsing zugeben und kurz dünsten. Kumin-Gewürzmischung einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 12 Min köcheln lassen. Mit saurer Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und unterheben. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Babyleaf-Spinat-Salat mit Quinoa, Ofengemüse & Zitronen-Dressing



Zutaten für 2–3 Personen: 200 g Babyleaf-Spinat, 120 g Quinoa, 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 rote Zwiebel, 100 g Feta oder veganer Hirtenkäse, 50 g Nüsse oder Kerne, Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig oder Ahornsirup, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Quinoa nach Packungsangabe ca. 15 Min garen und abkühlen lassen. Gemüse in Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl mischen und bei 200 °C ca. 20 Min im Ofen rösten. Spinat waschen.

Quinoa, Ofengemüse und Spinat vermengen. Käse und Nüsse zugeben. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig oder Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Zitronen-Pasta mit Wirsing



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Packung Dinkel-Spaghetti, 2 Zitronen, 1 Soja-Cresoy, 1/2 Wirsing, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 2–3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1/2 TL Paprikagewürz, 1 Tofu Rosso, Gran Murgiano vegan

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Wirsingblätter vom Kohl lösen, waschen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Tofu würfeln, zugeben und kurz anbraten. Anschließend den Wirsing hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Dinkel-Spaghetti darin 6–7 Min al dente kochen. Etwa 3–4 EL vom Kochwasser abschöpfen und zum Wirsing in die Pfanne geben. Pasta abgießen und ebenfalls unterheben. Soja-Cresoy sowie den Saft einer Zitrone hinzufügen. Die zweite Zitrone heiß waschen und etwas Schale frisch über das Gericht reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Servieren Gran Murgiano vegan frisch darüber reiben. Ein herrlich cremiges Pastagericht mit frischer Zitronennote – unkompliziert, aromatisch und perfekt für den Feierabend.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza