

Rezeptideen: Möhren, Broccoli, Porree, Chicorée

Gebratener Chicorée

im Speckmantel

Zutaten für 2 Personen: 3 Chicorée, 3 Scheiben Butterkäse, 6 Speckscheiben, etwas Zitronensaft, Öl zum Braten

Zubereitung: Die Blätter vom Chicorée lösen und waschen. Die Butterkäsescheiben in 2 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Dann im Wechsel 3 Blätter Chicorée und die Käsestreifen übereinander schichten. Anschließend 2 Scheiben Speck darumwickeln. So hält die Konstruktion auch in der Pfanne zusammen (ansonsten ggf. mit einem Zahnstocher zusammenhalten). Danach etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Chicoréepäckchen kurz von allen Seiten anbraten. Wenn der Speck außen knusprig ist, können sie herausgenommen werden. Zuletzt noch mit Zitronensaft beträufeln.

Möhrchenwaffeln



Zutaten für 2 Personen: 100 g Weizenvollkornmehl, 3 Eier, 4 EL Milch, 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 1/2 Bd. gehackte Petersilie, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Meersalz

Zubereitung: Aus dem Mehl, den Eiern und der Milch einen Teig rühren und ca. 30 Min quellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren sauber bürsten und raspeln, die Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhren, Zwiebel, Petersilie und Gewürze unter den Teig rühren. In einem gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Porreegratin



Zutaten für 4 Personen: 200 g Schafskäse, 1 kg Porree, 500 g Kartoffeln, 6 EL Butter, 2 Eigelb, Salz, 1 Msp weißer Pfeffer, gemahlen, 1 Pr. Muskatnuss, 1/8 L heiße Milch, 2 EL gehackte Petersilie, 5 EL saure Sahne, Butter für die Form

Zubereitung: Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Geputzte Porreestangen längs halbieren, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Porree 10 Min in Salzwasser blanchieren und danach abtropfen lassen. Gedämpfte Kartoffeln abgießen, zerstampfen, mit 2 EL Butter, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat und der heißen Milch mit dem Schneebesen kräftig schlagen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Feuerfeste Form mit Butter fetten, das Kartoffelpüree einfüllen und mit 2 EL Butterflocken belegen. Das Püree 15 Min überbacken. Porree, Schafskäse und Petersilie auf dem Püree verteilen, saure Sahne darüber gießen und nochmals 10 Min überbacken.

Gemüsepfanne



mit Champignons und Broccoli

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Broccoli, 800 g Champignons, 2 mittelgroße Zwiebeln, 300 ml Mandeldrink, 4 TL Sojamehl, 2 TL Gemüsebrühe, 2 EL Rapsöl, 3 EL Hafer-Cuisine (Hafersahne), Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Den Broccoli in kleine Röschen teilen. Den Stiel ebenso schälen und sehr klein schneiden. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und würfeln. Den Broccoli in wenig Wasser bissfest garen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen, dann die Pilze dazu geben und ebenso anbraten. Die Mischung in der Pfanne mit der Gemüsebrühe und den anderen Gewürzen abschmecken. Die Hälfte des Mandeldrinks zu den Pilzen geben. Den Broccoli ohne das Kochwasser unter die Pilze heben. Mit dem Rest des Mandeldrinks das Sojamehl glattrühren, in die Pilzpfanne einrühren und der Hafer-Cuisine abrunden, ggf. nachwürzen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Überbackenes Toast mit Tomate



Auch wenn wir uns noch nicht in der Tomaten-Saison befinden, landen doch diverse leckere Sorten aus Spanien und Italien in der Gemüsekiste. Meist wandern die bunten Früchte direkt in meinen Mund. Bleiben dann doch mal welche über, entstehen Rezepte wie dieses Toast aus dem Ofen... Es sind halt doch die simplen Dinge im Leben, oder?!

Zutaten für 2 Personen: 400 g Tomaten Devotion, 1/2 Weizentost (Kampfelder Hof), etwas Butter, 150 g Appenzeller, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Msp. Chili (Cayennepfeffer), Salz

Zubereitung: Den Käse in dünnen Scheiben vom Stück schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 200 °C Umluft aufheizen. Zuerst den Käse, dann die Tomatenscheiben auf 4-5 Scheiben Toast verteilen. Etwas salzen, Chili darauf streuen und einige Butterflöckchen über den Toasts verteilen. Danach in den Ofen geben und 15 Min knusprig braun backen. Die Lauchzwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden und nach dem Servieren die Toasts damit garnieren.