

Rezeptideen: Shiitake, Möhren, Weißkohl, Topinambur, Postelein

Rote Linsen in Möhren-Orangencreme



Zutaten für 4 Personen: 1 Tasse rote Linsen, 3 Tassen Gemüsebrühe, 60 g Butter, 500 g Möhren, 1 große Zwiebel, 1–2 TL abgeriebene Orangenschale, 1,25 l Gemüsebrühe, 250 ml Orangensaft, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Sahne

Zubereitung: Die Linsen zusammen mit der Gemüsebrühe 15 Min garen, sodass sie noch bissfest sind. Die Möhren und die Zwiebel schälen, dann die Möhren in feine Scheiben und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Beides mit der Orangenschale und der Butter erhitzen. Bei geringer Hitze dünsten, bis die Zwiebelringe weich und glasig sind. Die Brühe und den Orangensaft dazugeben. Diese Mischung unter ständigem Rühren aufkochen lassen und zugedeckt ca. 25 Min köcheln lassen. Wenn die Möhren weich sind, die Masse pürieren. Die gegarten Linsen zusammen mit der Sahne ebenfalls dazu geben und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Mit dem fein gehackten Schnittlauch garnieren. TIPP: Diese Suppe kann man auch mit Wein verfeinern. Ein würziger Grau- oder Weißburgunder passt ebenso wie ein feinherber Riesling besonders gut dazu. Mit in Knoblauchöl geröstetem Weißbrot wird ein Hauptgericht daraus, zu dem man auch gut ein Glas Wein trinken kann.

Shiitake-Salat mit Petersilie



Zutaten für 2 Personen: 250 g Shiitake-Pilze, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, 2 Bund glatte Petersilie, 1 Becher saure Sahne, frisches Brot

Zubereitung: Die Shiitake-Pilze mit einem sauberen Küchentuch säubern und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und gemeinsam mit den Pilzen in einer Pfanne mit etwas Öl kurz andünsten. Die Petersilie waschen und grob zerrupfen. Wer mag kann auch die Stiele hacken und mit in den Salat geben. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Knoblauch anmachen und 15 Min ziehen lassen. Mit etwas geröstetem Brot und einem Klecks saurer Sahne servieren.

Topinambur-Pizza mit Sellerie



Zutaten für 1 Pizza: 400 g Topinambur, 1 Sellerie mit Grün, 1 Frischkäse Kräuter, 1 frischer Pizzateig, frischer Pfeffer, Salz

Zubereitung: Die Topinambur und den Sellerie samt Grün waschen. Das Gemüse schälen und die Hälfte des Selleries, sowie die gesamten Topinambur, mit einem scharfen Messer oder einer Reibe in feine Scheiben schneiden. Den Pizzateig aus der Verpackung nehmen und ausrollen. Auf dem dafür vorgesehenen Backpapier mit dem Frischkäse bestreichen, um anschließend die Gemüsescheiben darauf zu verteilen. Mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen und bei 220 °C für 15 Min in den vorgeheizten Ofen geben. Mit dem Selleriegrün garnieren.

Weißkohl-Pfanne mit Speck



Zutaten für 4 Personen: für den Kohl: 500 g Weißkohl, 2 Zwiebeln, 100 g Speck (Art.-Nr. 19459), etwas Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 EL Apfelessig, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Den Kohl putzen und den Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln im Speckfett ca. 2–3 Min goldgelb anbraten, bis sie weich werden. Kohl hinzugeben und ebenfalls anbraten. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Essig würzen. Abdecken und etwa 5–10 Min dünsten. Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Speck unter den Kohl mischen und erneut abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Schmeckt einfach so, mit Röstbrot oder als Beilage zu Kartoffelpüree.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Topinambur-Gratin mit frischem Feldsalat



Zutaten für 4 Personen: für das Gratin: 400 g Topinambur, 200 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 200 ml Gratin Cuisine, 50 ml Hafer- o. Sojadrink, Olivenöl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Petersilie, wahlweise mit ca. 100 g Käse ‚Blaue Stunde‘ überbacken (nicht für vegane Variante); für den Salat: 200 g Feldsalat (alternativ eignet sich auch Postelein), 2 Handvoll Walnusskerne, 1 EL Zucker, Zitronensaft, 2 EL Pesto alla Genovese, Salz

Zubereitung: Für das Gratin zunächst das Gemüse schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schale mit Zitronenwasser geben, damit sich die Topinambur nicht färbt. Die Zwiebel schälen und hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Olivenöl in eine Auflaufform geben und Kartoffeln, Topinambur und Zwiebeln darin abwechselnd schichten. Hafer- o. Sojadrink, Gratin Cuisine, Gewürze, Knoblauch und Salz mischen und über das Gemüse geben. Für die vegane Variante ist hiermit schon alles getan und das Gericht kann in den Ofen. Die vegetarische Variante fährt damit fort, den Käse in Scheiben auf dem Gratin zu verteilen und anschließend bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 40 Min zu backen. Den Salat gründlich waschen. Die Walnüsse mit dem Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob zerbrechen. Salat auf Teller geben, mit Zitronensaft, Pesto, Salz und Pfeffer anmachen und die Nüsse darauf verteilen. Dazu das Gratin servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza