

Rezeptideen: Blumenkohl, Fenchel, Feldsalat, Rote Bete

Überbackener Fenchel

Zutaten für 4 Personen: 2 Knollen Fenchel, 2-3 TL Gemüsebrühe, 2-3 mittelgroße Tomaten, 2 Packungen Mozzarella, 4 Scheiben Röstbrot (Vollkorn- oder Toastbrot), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum (frisch oder getrocknet)

Zubereitung: Den Fenchel waschen und von den Stielen und dem Kraut befreien. In einem Topf Wasser mit der Brühe aufsetzen und den Fenchel dazugeben. Darauf achten, dass dieser gut bedeckt ist und etwa 30 Min bei geringer Hitze weichdünsten. Anschließend den Fenchel an den Seiten und den Strunk unten abschneiden und längs halbieren. Jede Röstbrotsscheibe mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Nun je eine Fenchelhälfte auf jede Röstbrotsscheibe. Die Tomate in ca. fünf Scheiben aufschneiden und anschließend auf dem Fenchel verteilen. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben aufschneiden und auf den Tomaten gleichmäßig verteilen. Das Ganze salzen, pfeffern und noch mit Basilikum belegen. Die Röstbrote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der obersten Backofenschiene bei ca. 200 °C Oberhitze (alternativ Grillfunktion) 15 Min überbacken.

Feldsalat mit Feta gebratenen Pilzen, Granatapfel und Walnüssen

Zutaten für 2 Portionen: 1 große rote Zwiebel, 300 g braune Champignons, 100 g Feldsalat, 3 EL Olivenöl, 20 ml Balsamico, 20 g Agavendicksaft, 20 g Senf mittelscharf, Kerne von 1/2 Granatapfel, 100 g Feta, 1 Handvoll Walnussherne, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schütteln. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilze darin für ca. 10 Min knusprig braten, dabei regelmäßig rühren. Salzen und pfeffern. Währenddessen aus dem restlichen Olivenöl, Balsamico, Agavendicksaft und Senf das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat, Pilze, Granatapfelkerne, Feta und Walnüsse auf zwei Tellern verteilen, mit Dressing beträufeln und genießen. Dazu passt frisches Ciabatta.

Rote-Bete-Salat Afrikanische Art

Zutaten für 4 Personen: 4 Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Äpfel, 4 TL Apfel-Chutney, 80 g Zucker, 2 TL Stärke, 5 EL Wasser, 5 EL Balsamico Essig, 1 Pr. Salz

Zubereitung: Die Zwiebel und den Apfel mit einer Reibe zerkleinern. Rote Bete-Knollen waschen und im Backofen bei 180 °C ca. 40 Min garen (sollten weich sein); danach für einige Zeit in kaltes Wasser legen, die Haut abschälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Zwiebel, Äpfel und Chutney hinzufügen. Zucker, Speisestärke, Essig, Wasser und Salz in einem Topf vermischen und kochen, bis die Sauce dicker wird. Sauce über die Rote Bete gießen und den Salat abkühlen lassen. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank!

Viele Rezepte
auch auf
unserem
Foodblog -
hannoverspeist

Blumenkohl-Eintopf

Zutaten für 2 Personen: 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g), 20 g frischer Ingwer, 1 Zwiebel, Olivenöl, etwa 1 l Gemüsebrühe, 70-100 g Tiroler Bergkäse, 100 g rote oder gelbe Linsen, 75 ml Sojacuisine oder Schlag-sahne, 1 Pr. Zucker, 1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 200 g), frische Petersilie, 2 TL Curry, etwas Chili, geröstete und gesalzene Erdnüsse, Salz

Zubereitung: Blumenkohl und Kürbis waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel und den geschälten Ingwer hacken und in einem Topf mit heißem Öl mit Salz und den Gewürzen anbraten. Die Linsen und das Gemüse in den Topf geben und anschmoren. Mit der Brühe das Gemüse ablöschen und mit geschlossenem Deckel etwa 10-15 Min garen. Anschließend mit Sojacuisine oder Sahne verfeinern und die Hälfte des Eintopfes mit einem Stabmixer pürieren. Den Käse reiben (Menge nach Belieben) und in den Eintopf geben. Das Essen auf Teller geben, mit den Nüssen, Chilipulver, ggf. geriebenem Käse und frischer Petersilie garnieren.

Rezept der Woche: Blumenkohl-Nuggets mit Paprika-Dip

Zutaten: für die Nuggets: 1 Blumenkohl, 100 g Reismehl (oder Weizenmehl), ca. 1/2 Tasse Kichererbsenmehl, 1 TL Salz, 1 EL Hefeflocken, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin), 185 ml (pflanzl.) Milch, 2 EL Tapiokastärke; für die Soße: 3 Paprika, 100 g Cashewkerne, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 Limetten, 1 Bund Koriander, 5 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Öl von den eingelegten Tomaten, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bis auf die Tapiokastärke alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und beiseite stellen. Die Paprika waschen, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Zwiebel in Spalten schneiden und mit Knoblauch und Paprika auf ein Backblech legen und bei Grillfunktion in den Ofen geben. Das Gemüse für ca. 15 Minuten grillen. Wenn die Schale außen schwarz wird macht das nichts. Die Schale wird nach dem Abkühlen vollständig von der Paprika entfernt, ebenso wie das Kerngehäuse. Die Paprika mit Zwiebeln, Knoblauch, den Cashewkernen, einem Spritzer Limette, einigen Korianderzweigen, den Gewürzen, den getrockneten Tomaten und Öl in einen Mixer geben und 2 Minuten gründlich mixen. Stärke in eine große Schüssel geben. Den Blumenkohl in Röschen teilen und gründlich waschen. Leicht abtropfen lassen und zu der Stärke in die Schüssel geben und gut wenden bis die Stärke die Röschen bedeckt. Anschließend die Blumenkohlröschen in den Teig tunken und auf das Blech legen. Die Blumenkohl-Nuggets für 20 Minuten goldbraun backen. Die Soße in ein Schälchen geben und mit den Nuggets und einigen Limettenspalten servieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist