

## Linsen Dal

mit Salzmandeln (von hannoverspeist)



**Zutaten für 2 Personen:** für das Dal: 200 g rote Linsen, 300 ml Kokosmilch, 400 g geschälte Tomaten, ca. 20 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 Gemüsezwiebel, 1 Bund Koriander, 4 Tomaten, 1 TL Cumin, 1 Chili, 1 Limette, 1 EL Kokosöl; für die Salzmandeln: 100 g Mandeln, 1 EL Salz, 50 ml Wasser

**Zubereitung:** Die Linsen waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenso wie die Chili hacken. Den Ingwer fein reiben und alles mit Cumin in Kokosöl in einem hohen Topf anbraten. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Die Tomatenviertel und die Tomaten aus der Dose in den Topf dazugeben. Umrühren und zuletzt die Kokosmilch beifügen. Den Deckel schließen und 20 Min leicht kochen lassen. Die Mandeln in eine Pfanne ohne Öl geben, 1 EL Salz hinzugeben und mit 50 ml hochendem Wasser erhitzen, bis das Wasser verdunstet ist und das Salz an den Mandeln haftet. Kurz anrösten und vom Herd nehmen. Mandeln leicht hacken, Linsen Dal portionieren, frischen Koriander darauf verteilen und mit Salzmandeln spicken und mit Limette verfeinern. Zu diesem Gericht passen Kokos-Tortilla oder glutenfreies Sauerteigbrot, am besten knusprig geröstet. Auch das saftige Naan-Brot aus der Pfanne oder Eiweißbrot, ebenfalls leicht geröstet. All diese Rezepte sind ebenfalls auf hannoverspeist.de zu finden.

kurz aufkochen lassen und mit Weißwein und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und leicht einköcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und noch einmal unter Rühren aufkochen lassen. Eventuell die Sauce mit ein wenig angerührtem Wasser-Mehl-Gemisch binden. Alles über den Chicorée in die Auflaufform geben und mit den Haselnusskernen bestreuen. Danach bei 200 °C ca. 30 Min überbacken.

## Champignonaufstrich



**Zutaten für 1 Glas:** 250 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 50 g Mandeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

**Zubereitung:** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Pilze hinzugeben, alles gut durchbraten und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Anschließend auskühlen lassen und die Masse pürieren. Zusammen mit den Mandeln und Olivenöl nach Bedarf verrühren. In Gläser abfüllen. Hält im Kühlschrank etwa 5 Tage. Gewürze und Nüsse sind variabel. Schmeckt gut auf geröstetem Brot.



## Schokomousse

(von hannoverspeist)



**Zutaten für 4 Personen:** für die Mousse: 1 Dose Kichererbsen (400 g), 1 1/2 TL Sahnesteif, 1 Pck. Vanillezucker, 100 g vegane Zartbitterschokolade; für die Garnitur: Kakaopulver, einige Minzblätter, Früchte nach Saison

**Zubereitung:** Für die Zubereitung des veganen Eischnees wird das Wasser in dem die Kichererbsen eingeweicht sind, aufgefangen und mit dem Zucker und dem Sahnesteif ca. 7 Min mit einem Handrührgerät aufgeschlagen, bis es den „über Kopf-Test“ besteht. So entsteht eine luftige Masse die dem klassischen Eischnee zum Verwechseln ähnelt. Nun die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und sobald sie leicht abgekühlt ist, vorsichtig unter den Eischnee heben. Die Mousse in Gläser füllen und mindestens 30 Min in den Kühlschrank stellen. Kakao darüber sieben, mit Obst und Minze garnieren und servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Überbackener Chicorée



**Zutaten für 4 Personen:** 5-6 Chicorée, Olivenöl, 2 Zweige Thymian, 2 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 2 Schalotten, 2 EL Butter, 80 ml trockener Weißwein, 200 ml Sahne, 2 TL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Berghäse, 3-4 EL Haselnusskerne

**Zubereitung:** Den Chicorée der Länge nach halbieren. Die Schalotten schälen und in feine Würfelchen schneiden. Den Berghäse reiben und die Haselnüsse grob hacken. Dann den Chicorée in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Zu Beginn die Thymianzweige in das Öl geben und kurz mitbraten, um dem Öl ein Thymian-Aroma zu geben, dann wieder entfernen. Den Chicorée von allen Seiten anbraten und danach in eine gefettete Auflaufform geben. Für die Sauce die Schalotten in einer Pfanne mit der Butter anschwitzen und den Honig mit dem Zitronensaft dazugeben,



## Rezept der Woche:

### Fenchel-Strudel

mit Spitzkohl und Schafskäse



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Schafskäse (200 g), 100 g Naturjoghurt 3,5 %, 2 kleine Fenchel, 1 Blätterteig, 1/2 Spitzkohl, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Min liegen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Den Spitzkohl und den Fenchel in dünne Streifen/ Scheiben schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer verfeinern.

Die Käsecreme auf dem Blätterteig verstreichen, mit den Fenchelscheiben und dem Spitzkohl belegen. Das Gemüse leicht salzen und den Blätterteig an den Seiten einschlagen und straff aufrollen. Den Strudel nach Belieben mit etwas Öl oder Milch bestreichen, dann auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C für 25 Min goldbraun backen. Den fertigen Strudel mit frischem Fenchelgrün garnieren und genießen.