

Rezeptideen: Zucchini, Sellerie, Möhren, Kohlrabi, Tomate

Zucchini-Champignon-Ragout



Zutaten für 4 Personen: 150 g Steinchampignons, 500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 150 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 150 g Crème fraîche, Meersalz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Steinchampignons putzen und vierteln. Den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen darin glasig dünsten. Dann die Champignons dazugeben und danach die Zucchini. Das Gemüse ca. 5–10 Min braten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Crème fraîche dazugeben, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und einige Min köcheln lassen. Die gehackte Petersilie unterrühren und mit Kartoffelpüree servieren.

Bleichsellerie-Suppe

mit Gorgonzola-Klößchen



Zutaten für 2–3 Personen: für die Suppe: 1 Bleichsellerie, 2 Zwiebeln, 1–2 EL Olivenöl, 1,2 l Gemüsebrühe, 80 g getr. Tomaten; für die Klößchen: 125 ml Wasser, 40 g Butter, 65 g Mehl, 100 g Gorgonzola (nicht zu reif), 2 Eier, Öl für das Backblech

Zubereitung: Zuerst die langen Fäden auf den Rippen der Bleichselleriestangen abziehen. Den Bleichsellerie danach in dünne Scheiben schneiden, dabei kleine Blättchen für später beiseitelegen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Sellerie in Olivenöl andünsten. Die Brühe mit den kleingeschnittenen getrockneten Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min garen. Für die Klößchen zuerst einen Brandteig herstellen. Dafür das Wasser mit der Butter aufkochen. Das Mehl einrühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topf löst. Die Masse danach in eine Schüssel geben. Den Käse entrinden und durch ein Sieb streichen. Die Eier nach und nach mit dem Kochlöffel unter den Brandteig rühren, dann den Käse unterheben. Mit 2 Esslöffeln kleine Klößchen abstechen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min kochen lassen. Die Klößchen in die Suppe geben und mit den Sellerieblättchen garnieren.

Originalrezept aus essen und trinken, 10/96

Möhren-Curry

mit Kimchi



Zutaten für 4 Personen: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 2 TL Currypulver, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Mandeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Bd Petersilie, Salz, Pfeffer, Kimchi (original Art.-Nr. 152520, mild Art.-Nr. 152522, koreanisch Art.-Nr. 152562)

Zubereitung: Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, dann die Sonnenblumenkerne und gehackten Mandeln kurz darin schwenken. Kimchi und das Currypulver hinzufügen. Nach 5 Min die Möhren dazugeben, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Min bissfest garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es gerne schärfer mag, entscheidet sich am besten für das Kimchi – daikon Art.-Nr. 152507. Zum Servieren die Petersilie unter das Curry heben. Wer mag kann Basmati-Reis oder Baguette dazu reichen.

Kohlrabi-Carpaccio mit Kapern & Salat



Zutaten für 2 Personen: Carpaccio: 2 Kohlrabi, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL Kapern, 1 Handvoll Rucola, 60 g Parmesan; Dressing: 2 EL Dijon Senf, 1 TL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen, fein hobeln und in kochendem Wasser 3–4 Min blanchieren. Anschließend abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zutaten für das Dressing verrühren, den Salat waschen und abtrocknen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Kohlrabi auf Tellern fächerartig drapieren, Kapern, Dressing und Frühlingszwiebeln darüber geben und zuletzt den Parmesan in groben Hobeln über dem Gericht verteilen. Fertig zum Servieren. Gut dazu passt geröstetes Brot.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Schwarzwurzel-Tarte mit Cashew-Sahne

Zutaten für 4 Personen: 50 g Cashews, 90 ml Wasser, 100 g Haferflocken glutenfrei, 70 g Kichererbsenmehl, 2 EL Stärke, 4 EL Kokosfett, 3 EL gemahlene Mandeln, Salz, 50 ml kaltes Wasser, 3 Eier, 1/2 Bund Petersilie, ca. 400 g Schwarzwurzeln, 1/2 Zwiebel, vegane Kräuterkäsealternative, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Cashews über Nacht in Wasser einweichen. Für den Boden Haferflocken, Kichererbsenmehl, Stärke, Kokosfett, Mandeln, Salz und 50 ml kaltes Wasser vermengen und mindestens 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der Ruhezeit ist der Teig aufgequollen. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen. Eine Tarteform einfetten, den Teig hineingeben und gleichmäßig festdrücken, besonders am Rand. Bei 200 °C Umluft 12 Min vorbacken. Die Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen, da der austretende Saft stark färbt. Längs halbieren und in Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone legen, damit sie sich nicht verfärben. Anschließend abtropfen lassen und auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Zwiebel fein würfeln, Käsealternative klein schneiden und beides in etwas Öl kurz anbraten. Die eingeweichten Cashews abgießen und mit 90 ml frischem Wasser fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Hälfte der Cashew-Sahne mit Eiern, gehackter Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebel-Käse-Mischung unterheben und die Masse über den Schwarzwurzeln verteilen. Bei 160 °C Ober-/Unterhitze 30 Min backen, bis die Füllung gestockt ist.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza