

Rezeptideen: Möhre, Süßkartoffel, Mangold, Staudensellerie

Paprika-Möhren-Aufstrich

Zutaten für 8-10 Scheiben Brot: 250 g Paprika, 150 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g Butter, Kräutersalz, Thymian, Dill, Petersilie



Zubereitung: Paprikaschoten, Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und etwa 10 Min zugedeckt in Butter weichdünsten. Etwas abkühlen lassen. Kräutersalz, Thymian, Dill und Petersilie zugeben, mit einem Mixstab pürieren und abschmecken. Tipp: Im Kühlschrank ist dieser Brotaufstrich etwa drei Tage lang haltbar.

Möhren-Bananen-Curry

Zutaten für 4 Personen: 250 g Basmati-Naturreis, 375 ml Wasser, Meersalz, Butter, 4 große Möhren, weißer Pfeffer, Currypulver, 2 Bananen, 200 ml Sahne, 1 EL Honig



Zubereitung: Den Reis waschen und 30 Min in Wasser einweichen. Dieses abgießen und danach den Reis mit 375 ml Wasser zum Kochen bringen. 1/2 TL Meersalz zugeben und 20 Min bei geringer Hitze garen lassen. Gegen Ende der Garzeit gelegentlich umrühren und 1 Msp. Butter hinzufügen. Ohne Hitze 10 Min ausquellen lassen. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und in 1 EL Butter andünsten. Mit Pfeffer, Meersalz und reichlich Currypulver würzen. Die Bananen halbieren, ebenfalls in Scheiben schneiden und unterheben. Die Sahne hinzugeben und nach Belieben mit 1 EL Honig verfeinern. Zusammen mit dem Basmati-Reis servieren.

Mangoldspaghetti mit Feta



Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 400 g Mangold, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 1/2 rote Chilischote, 1 EL Margarine oder Olivenöl, 100 ml Milch, 100 ml Sahne, 150 g Fetahäse, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Mangold putzen und waschen. Die Blätter von

den Stielen abtrennen und in feine Streifen schneiden. Stiele in kleine Stückchen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in sehr kleine Stücke schneiden oder hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. In einem Topf die Margarine (das Olivenöl) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele darin bei schwacher Hitze 2-3 Min dünsten. Den Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Chili unterrühren und alles 3-4 Min köcheln lassen. Den Feta fein zerkrümeln, unter das Gemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Dann abgießen und die Mangold-Feta-Creme unterheben.

Rotes Thai-Curry mit Sellerie



Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL Thai-Currypaste rot (Art.-Nr. 552823), 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

Zubereitung: Brokkoli und Sellerie waschen. Brokkoli in Röschen teilen, 3 Selleriestiele in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und eine Hälfte in Scheiben, die andere in Viertel schneiden. Kokosöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Currypaste hineingeben. Nach kurzem Anbraten das Gemüse zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Min kochen den Herd abstellen und das Curry ziehen lassen (so bleibt das Gemüse bissfest). Den Quinoa in 2 1/2 Tassen Wasser mit Salz kochen. Curry mit Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft und Koriander verfeinern.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

Rezept der Woche: Süßkartoffel-Sandwich mit Cheddar & Mangold



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Weizentost (Kampfelder Hof), 1 Süßkartoffel (ca. 250 g), 200 g Mangold (1 Bund), 80 g Cheddar Käse; Für die Soße: 4 EL Tomatenmark, 1 EL Zitrone, 2 TL Honig, 1 TL Sojasoße, 1/2 TL Chiliflocken, 1 EL Butter zum Bestreichen der Toastbrote, Öl für die Pfanne

Zubereitung: Das halbe Toast in 6-8 Scheiben schneiden. Den Mangold waschen und die Blätter vom Stängel trennen. Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben reiben oder schneiden. Wasser mit etwas Salz aufsetzen, um darin die Süßkartoffeln etwa 5 Min zu dünsten und für 2 Min die Mangoldblätter hinzuzugeben. Anschließend das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Den Mangold ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr heraus kommt. Die Brote von der Außenseite mit Butter und die Innenseite mit der Soße bestreichen. Für die Soße ganz einfach alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz abschmecken. Die Brote mit der gebutterten Seite in eine Pfanne mit etwas Öl, Käse- und Süßkartoffelscheiben darauf verteilen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze knusprig anbraten. Nach 4 Min den Deckel lüften und den Mangold auf den Toastscheiben verteilen. Je zwei Toastscheiben zusammenklappen und mit einem Pfannenwender zusammendrücken. Die Sandwiches halbieren und mit der scharfen Soße servieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist