

# Rezeptideen: Möhre, Spinat, Zucchini, Petersilienwurzel

## Lathkes (Kartoffelpuffer) mit Petersilienwurzel dazu Goldnuggets



**Zutaten für 2 Personen:** VeggieMix Goldnuggets (Art.-Nr. 43658); für die Lathkes: 1 große Zwiebel, 600 g mehligte Kartoffeln, 400 g Petersilienwurzeln, 200 g Halloumi Brathäse, 2 Eier, 100 g Mehl, Salz, frisch geriebene Muskatnuss

**Zubereitung:** Für die Lathkes die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Petersilienwurzeln waschen und schälen. Beides in der Küchenmaschine grob raspeln. Die Gemüseraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Den Halloumi grob reiben. Alles mit Zwiebel, Eiern und Mehl in einer Schüssel verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen. In einer Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen. Je 1 gehäuften EL der Gemüse-Masse hineingeben, etwas flach drücken und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die fertigen Lathkes herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. So mit der übrigen Masse fortfahren, bis alle Kartoffelpuffer gebraten sind. Die Nuggets nach Anleitung auf der Packung zubereiten und alles zusammen mit einem beliebigen Dip servieren.

verrühren und zu den Möhren geben. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Frikadellen nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Das fertige Möhregemüse mit Muskatnuss, Salz und frischer Petersilie verfeinern. Alle Komponenten zusammen servieren.

## Porree-Hack-Kuchen



**Zutaten für 1 Blech:** für den Belag: 1 Zwiebel, 500 g Porree, 285 g Mais, 250 g Mozzarella, 2 EL Sonnenblumenöl, 300 g Protein Chunks Hack (Art.-Nr. 43410), ca. 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1/2 TL gemahlener Koriander, 300 g Crème fraîche, 4 Eier, 2 TL Speisestärke; für den Hefeteig: 375 g Weizenmehl, 1 Pck. Trockenhefe, 1 TL Salz, 175 ml warmes Wasser, 5 EL Sonnenblumenöl, 1 Prise Zucker

**Zubereitung:** Den Hefeteig zuerst zubereiten und an einem warmen Ort gehen lassen. Für den Belag die Zwiebel schälen und würfeln. Den Porree waschen und in etwa 1 cm breite Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Den Mozzarella würfeln. Hack für 30 Min in Wasser einweichen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und das Hack darin anbraten, Zwiebel hinzufügen und kurz mitbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Porree zugeben und 10 Min mit Deckel bei schwacher Hitze dünsten. Den Belag etwas abkühlen lassen und mit Mozzarella und Mais vermengen. Crème fraîche, Eier und Speisestärke verquirlen und unter das Hackfleisch-Gemüse heben. Den Belag gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen und backen. Nach dem Backen in Quadrate schneiden und servieren.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

## Möhregemüse mit Frikadellen



**Zutaten für 2 Personen:** VeggieMix Frikadelle (Art.-Nr. 43652); für das Möhregemüse: 300 g Möhren, 1 Bund Petersilie, 1 EL Mehl, 50 ml Milch, ca. 100 ml Wasser, Salz, Muskatnuss; außerdem: 400 g Kartoffeln

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in Wasser oder im Dampf garen. In der Zwischenzeit die Möhren waschen, schälen und würfeln. Dann etwas Fett in einen Topf geben, die Möhren hineingeben, salzen und mit Wasser ablöschen. Mehl und Milch



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Gefüllte Zucchini mit Spinat und VeggieMix Hack



**Zutaten für 2 Personen:**

3 Zucchini, 1 VeggieMix Frikadelle (Art.-Nr. 43652), 200 g Hirse, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g veganer geriebener Käse z. B. Filata (Art.-Nr. 41115), 300 g frischer Spinat, 1 Knoblauchzehe, 340 ml Tomatensauce Arrabiata (Art.-Nr. 602002), Basilikum frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 TL Paprikagewürz

**Zubereitung:**

Die Zucchini waschen und horizontal halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Mitte mit einem Löffel entfernen und fein hacken. Das Fruchtfleisch mit Salz, Muskat, Paprika, Knoblauch und Pfeffer würzen und mit dem gewaschenen Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl kurz dünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die Frikadellen-Mischung nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Ofen auf 200 °C aufheizen, die Zucchinihälften mit der Frikadellen-Mischung füllen & die Spinat-Mischung darauf geben. Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Hälften hineinlegen und mit Käse bestreuen. Für 20 Min backen. In der Zwischenzeit die Hirse waschen und in der doppelten Menge Gemüsebrühe kochen. Hirse mit Zucchini servieren und nach Belieben mit Basilikum garnieren.