

Okonomiyaki

Japanische Pfannkuchen mit Kohl hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: Pfannkuchen - 1/2 Chinakohl, 200 g Möhren, 3 Eier, 200 g Mehl, 180 ml Wasser, Salz, 1 1/2 TL Backpulver, 1-2 Lauchzwiebeln, 4 EL Röstzwiebeln, Sesam n. B. schwarz und hell; **für die Füllung** - Ketchup, Sandwichcreme Jalapeno (Sanchon), Aceto Balsamico, Öl zum Braten

Zubereitung: Kohl, Möhren und Frühlingszwiebeln waschen. Möhren schälen und fein raspeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit Wasser und Eiern zu einem glatten, dickflüssigen Teig anrühren. Die Möhren und den Kohl in den Teig geben und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min darin ausbacken. Auf Teller geben und mit Ketchup und Mayo garnieren. Hierfür beides in Gefrierbeutel geben, diesen unten an der Spitze anschneiden und so die Soßen in feinen Linien auf den Pfannkuchen geben. Mit Balsamico, Sesam und Lauchzwiebeln garnieren. Dieser Pfannkuchen wird traditionell mit Stäbchen gegessen.

Wirsing-Spätzle

mit knuspriger Topinambur hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: Spätzleteig - 350 g Mehl, 3 Eier, 400 ml Milch, Salz; **glutenfreier Spätzleteig** - Mehl ersetzen durch 4 EL Maisstärke, 200 g Reismehl, 150 g Tapiokamehl; **außerdem** - 300 g Wirsing, 4 Topinambur, Olivenöl oder Butter zum Anbraten
Zubereitung: Die Eier aufschlagen und Milch dazu gießen. Mehl und Salz hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Anschließend 20 Min ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Wirsing waschen, halbieren und die Hälfte in Streifen schneiden. Den Wirsing mit Butter oder Öl in einer Pfanne dünsten. Außerdem reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch die Spätzlereibe direkt in das kochende Wasser reiben. Die Spätzle kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Das Wasser abgießen und direkt zum Wirsing in die Pfanne geben. Die Spätzle mit Salz abschmecken. Die Topinambur waschen, schälen und fein würfeln. Dann in einem Kochtopf mit Öl oder Butter knusprig anbraten. Die Wirsing-Spätzle mit den nussigen, knusprig gebratenen Topinamburwürfeln servieren.

Sushi-Berge

mit Möhre-Ingwer Salat hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: Reis - 1 Tasse Sushi-Reis, 2 Tassen Wasser, 3 EL Essig, 2 TL Zucker, 1/2 TL Salz, 80 g Furikake; **Salat** - 400 g Möhren, 1 Apfel, 50 g eingelegter Ingwer, 2 EL Sesamöl, Salz, 1 Zitrone

Zubereitung: Den Reis so lange waschen bis das Wasser klar bleibt, dann in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen. Den Reis zum Abkühlen auf ein Blech geben. Essig mit Zucker und Salz in einen Topf geben und kurz erhitzen, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. Die Flüssigkeit über dem lauwarmen Reis verteilen und vermengen. Aus dem Reis mit leicht angefeuchteten Händen kleine Dreiecke formen, diese anschließend in der Furikake-Mischung wenden. Für den Salat die Möhren und den Apfel waschen und nach Belieben schälen. Dann mit einer Reibe fein raspeln. Den Ingwer aus dem Glas nehmen und fein hacken. Alle Zutaten vermengen und mit Öl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit den Sushi-Bergen servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Möhre-Sellerie-Suppe mit Kräuterseitlingen

Zutaten für 2 Personen: 400 g Möhren, 3 Kartoffeln vfk., 200 g Kräuterseitlinge, 1 Zwiebel, 1/2 Sellerie (ca. 300 g), 1 TL Kurkuma, 1 Hafer Cuisine (oder normale Schlagsahne), Olivenöl, 1-1,5 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100 g Parmesan, 1 EL Butter, 1 Bd. Petersilie

Zubereitung: Öl in einen tiefen Topf geben und darin die gehackte Zwiebel mit Kurkuma anschwitzen. Sellerie halbieren und schälen. Möhren und Sellerie waschen, kleinschneiden und in den Topf geben. Mit der Brühe ablöschen, bis das Gemüse vollständig von der Brühe bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann pürieren und mit Sahne verfeinern. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, um die Pilze darin anzubraten bis sie braun sind. Mit Pfeffer würzen. Suppe in tiefe Teller geben, Pilze hineingeben und mit frisch gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan garnieren.