

Rezeptideen: Rote Bete, Pak Choy, Pilze, Porree, Postelein

Rote Bete-Crostini



Zutaten für 2 Personen: ca. 300 g Rote Bete, 8 Scheiben Baguette, Olivenöl zum Einpinseln, 1 kleine Zwiebel, 20 g Walnusskerne, ca. 150 g Möhren, 2–3 EL Aceto Balsamico, 2 EL Raps- oder Walnussöl, 2 TL Dill, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Apfel

Zubereitung: Rote Bete in Salzwasser ca. 45 Min garen, anschließend schälen und fein würfeln. Baguettescheiben mit Olivenöl einpinseln und im Backofen bei 80 °C knusprig rösten. Zwiebel fein würfeln, Walnusskerne hacken und Möhren fein raspeln. Alles zusammen mit Aceto Balsamico und Öl vermengen. Dill unterrühren und mit Kräutersalz sowie Pfeffer abschmecken. Die Mischung großzügig auf den Baguettescheiben verteilen. Apfel waschen, vierteln, in dünne Spalten schneiden und die Crostini damit belegen. Sofort servieren. *Originalrezept aus der Greenbag-Küche*

Postelein

mit Birnen und Mascarpone



Zutaten für 2 Personen: 100 g Mascarpone, 100 g Joghurt, 1 EL Petersilie, Meersalz, Pfeffer, 1 EL Aceto Balsamico, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl, ca. 120 g Postelein, 2 Birnen, 1 EL Zitronensaft, 30 g Walnusskerne

Zubereitung: Mascarpone mit Joghurt, Petersilie, Meersalz und Pfeffer zu einer cremigen Masse verrühren. Für die Salatsauce Aceto Balsamico mit Meersalz, Pfeffer und Senf glattrühren, anschließend das Olivenöl unterschlagen. Postelein gründlich waschen und trockenschleudern. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Achtel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Postelein mit der Salatsauce vermengen und auf Teller verteilen. Birnen darauf legen, die Mascarponecreme darauf setzen und alles mit gerösteten Walnüssen garnieren. *Originalrezept aus E. Döpp: Salate, GU Verlag*

Pak Choy

mit Paprikareis



Zutaten für 2 Personen: 100 g Langkornreis, Meersalz, 1 Pak Choy, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1–2 TL Kardamom, 3 EL Olivenöl, 100 ml Gemüsebrühe, 80 ml Chilisauce, 1 TL Cayennepfeffer, Saft von 1/2 Orange, Pfeffer, 1–2 EL Brotaufstrich Paprika

Zubereitung: Reis in Salzwasser garen und anschließend abtropfen lassen. Pak Choy putzen, waschen und in Salzwasser 4 Min garen. Danach abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen und pressen. Kardamom in einer Pfanne ohne Fett 1 Min rösten. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe, Chilisauce, Cayennepfeffer und Orangensaft ablöschen und 6–8 Min sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken. Pak Choy in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 6–8 Min erwärmen. Paprikaaufstrich unter den Reis mischen und zusammen mit dem Pak Choy in der würzigen Sauce servieren. *essen & trinken 10/2002*

Postelein-Champignon-Salat

Zutaten für 2 Personen: 150 g frische Champignons, 150 g Postelein, 1 kleine rote Zwiebel, 1 TL Senf, 2 EL Apfelessig, 3 EL Olivenöl, 1 TL Honig (optional), Salz, Pfeffer, Handvoll Walnüsse, 1 Bund Petersilie



Zubereitung: Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Postelein gründlich waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Senf, Apfelessig, Olivenöl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Postelein, Champignons und Zwiebelringe in einer großen Schüssel vermengen. Dressing darübergeben und alles gut durchmischen. Walnüsse nach Belieben kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen. Petersilie waschen, hacken und frisch darübergeben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Rezept der Woche:

Vegane Spieße mit Pak Choy Gemüse



Zutaten für 2 Personen: 200 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 1 Limette, 80 g gesalzene Erdnüsse, für die Spieße: 100 g Happea Flakes, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sesamöl, 4 EL Sojasauce Shoyu, 3 TL Reissirup, 1 Msp. Chilipulver, etwas Pfeffer, etwas Salz, 2 Pak Choy, etwas Sesam

Zubereitung: Den Basmatireis im Wasser kochen, in der Zwischenzeit die Spieße vorbereiten, dafür die Happea Flakes in kochender Gemüsebrühe einweichen, sobald sie weich sind gut ausdrücken und in einer Marinade aus Sesamöl, Sojasauce, Reissirup, Chilipulver, Pfeffer und Salz einlegen, den Pak Choy waschen, längs halbieren und in einer Pfanne mit einem Schuss Wasser bei geschlossenem Deckel kurz blanchieren, anschließend den Deckel abnehmen und bei reduzierter Hitze das Wasser verdunsten lassen und leicht salzen, die marinierten Flakes auf Spieße stecken und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, Reis, Pak Choy und Spieße auf Tellern anrichten, mit gesalzenen Erdnüssen, etwas Sesam und frisch gepresstem Limettensaft garnieren.