

Rezeptideen: Schwarzwurzel, Kohlrabi, Shiitake, Pastinake

Risotto

mit Schwarzwurzel und Kohlrabi



Zutaten für 4 Personen: 400 g Schwarzwurzeln, 1–2 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 1 L Gemüsebrühe, 300 g Risotto-Reis, 2 EL Butter, 200 ml Weißwein, 80 g Haselnuskerne, 4 EL Butter, 1/2 Bd. Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft

Zubereitung: Schwarzwurzeln waschen, putzen und schälen (eventuell Handschuhe tragen). Sofort in kaltes Wasser mit 1 EL Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Schwarzwurzeln abgießen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen. Danach den Risotto-Reis, die Schwarzwurzeln, die Kohlrabistifte und die Zwiebeln in einem Topf in 2 EL zerlassener Butter 1 Min andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Dann 200 ml Brühe zugießen und das Risotto ca. 25–30 Min garen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach die restliche Brühe zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnuskerne grob hacken und in 2 EL Butter anrösten. 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides zum Risotto geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Estragon zugeben. Die gekochten Kartoffeln mit der Hafermilch und der Margarine zu Püree verarbeiten und mit Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken. Das Püree mit einem Spritzbeutel als Herz auf einen Teller spritzen und das Pilzragout in das Kartoffelherz geben.

Pastinaken-Püree mit Porree



Für 4 Personen: 2 große Stangen Porree (in Stücke geschnitten), 3 Pastinaken (in Scheiben geschnitten), 1/2 EL Butter, 3 EL Rahm, 2 EL Frischkäse, 1 kräftiger Spritzer Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Porree und Pastinaken zusammen dämpfen oder in Salzwasser bissfest dünsten. Gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine oder Mixer füllen. Restliche Zutaten dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Püree verarbeiten. Abschmecken und in eine angewärmte Schüssel umfüllen. Mit Muskat bestreuen.

Bananen-Orangen-Muffins



Zutaten für 12 Muffins: 1 Ei, 150 g Rohrohrzucker, 60 ml neutrales Öl, 160 ml Orangensaft, 1 reife Banane, 300 g Mehl, 8 g Backpulver, 1 Prise Salz, 1 TL geriebene Orangenschale, 50 g gehackte Schokolade

Zubereitung: Das Ei mit dem Zucker schaumig rühren und dem Öl und dem Orangensaft mischen. Die zerdrückte Banane unterheben. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und der Orangenschale mischen, zu der Ei-Öl-Masse geben und so lange vermengen, bis alle Zutaten feucht sind. Am Schluss die gehackte Schokolade unterrühren und den Teig in Muffinformen füllen. Bei 170 °C Umluft 20 bis 25 Min backen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

Shiitake-Pilzragout im Kartoffelherz



Zutaten für 4 Personen: für das Kartoffelherz: 400–600 g Kartoffeln (Gunda), Meersalz, 1/8 L Hafermilch, 2 EL Margarine, Kräutersalz, Muskatnuss; für das Pilzragout: 250 g Shiitake-Pilze, 1–2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 1 Schuss Weißwein, 100 ml Soja Cresoy, Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL getrockneter Estragon

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Pilze putzen, ggf. klein schneiden und den Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen darin glasig dünsten und die Shiitakepilze hineingeben. Die Pilze ca. 5 Min braten und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Soja Cresoy hinzufügen, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und

Rezept der Woche: Schwarzwurzel-Tarte mit Cashew-Sahne



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Zutaten: für die Sahne: 50 g Cashewkerne, 90 ml Wasser; für den Boden: 100 g Haferflocken glutenfrei, 70 g Kichererbsenmehl, 4 EL Stärke, 4 EL Kokosfett, 3 EL gemahlene Mandeln, Salz, 50 ml kaltes Wasser; für die Füllung: 3 Eier, die Hälfte der Cashew-Sahne, 1/2 Bund Petersilie, ca. 400 g Schwarzwurzeln, 1/2 Zwiebel, 1/2 Tofu Basilikum, 1 Zitrone, Salz und Pfeffer

Zubereitung: ACHTUNG: Die Cashew-Nüsse über Nacht in Wasser einweichen. Für den Boden alle Zutaten miteinander vermengen und mindestens 30 Min in den Kühlschrank stellen. Nach dem Ruhen ist der Teig aufgequollen und evtl. muss noch Wasser vor der weiteren Verarbeitung hinzugefügt werden. Eine Tarte-Form einfetten und mit dem Teig auskleiden, gut festdrücken, besonders an den Rändern. Den Boden für 12 Min bei 200 °C Umluft im Ofen backen. Die Schwarzwurzeln mit Einweghandschuhen (aufgrund des austretenden, färbenden Saftes) schälen und der Länge nach halbieren. Die Schwarzwurzeln in Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone legen, um das Verfärben zu verhindern. Anschließend die Schwarzwurzeln abtropfen lassen und auf dem Tarte-Boden verteilen. Dann die Zwiebel schälen, kleinschneiden und den halben Tofu Basilikum fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Die eingeweichten Cashew-Nüsse abgießen, mit 90 ml frischem Wasser in einen Standmixer geben und gründlich mixen bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Die Hälfte der Sahne mit den Eiern, der gehackten Petersilie, Saft der halben Zitrone, Salz und Pfeffer vermischen. Die Zwiebel-Tofu Basilikum-Mischung hineingeben und alles über der Tarte verteilen. Diese bei 160 °C Ober- und Unterhitze 30 Min backen.