

Rezeptideen: Möhren, Blumenkohl, Paprika, Knollensellerie

Blumenkohl-Nuggets mit Paprika-Dip (von hannoverspeist)



Zutaten: für die Nuggets: 1 Blumenkohl, 100 g Reismehl (od. Weizenmehl), ca. 1/2 Tasse Kichererbsenmehl, 1 TL Salz, 1 EL Hefeflocken, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin), 185 ml (pflanzl.) Milch, 2 EL Tapiokastärke; für die Soße: 3 Paprika, 100 g Cashewkerne, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 5 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Öl von den eingelegten Tomaten, Salz, Pfeffer; außerdem: 2 Limetten

Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bis auf die Tapiokastärke alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und beiseitestellen. Die Paprika waschen, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Zwiebel in Spalten schneiden und mit Knoblauch und Paprika auf ein Backblech legen und bei Grillfunktion in den Ofen geben. Das Gemüse für ca. 15 Min grillen. Wenn die Schale außen schwarz wird macht das nichts. Die Schale wird nach dem Abkühlen vollständig von der Paprika entfernt, ebenso das Kerngehäuse. Die Paprika mit Zwiebeln, Knoblauch, den Cashewkernen, einem Spritzer Limette, einigen Korianderzweigen, den Gewürzen, den getrockneten Tomaten und Öl in einen Mixer geben und 2 Min gründlich mixen. Stärke in eine große Schüssel geben. Den Blumenkohl in Röschen teilen und gründlich waschen. Leicht abtropfen lassen, zu der Stärke in die Schüssel geben und gut wenden bis die Stärke die Röschen bedeckt. Anschließend die Blumenkohlröschen in den Teig tunken und auf das Blech legen. Die Blumenkohl-Nuggets für 20 Min goldbraun backen. Die Soße in ein Schälchen geben und mit den Nuggets und einigen Limettenspalten servieren.

Kartoffeleintopf mit Sesam-Falafel (von hannoverspeist)



Zutaten für 4 Personen: 500 g mehlig Kartoffeln (Gunda), 3 Möhren, 1 Petersilienwurzel, 1 Knollensellerie (400 g), 1 Pastinake, 1,5 L Gemüsebrühe, 2 TL Kurkuma, 3 TL Cumin, Salz, Pfeffer,

Olivenöl, 1 Bund krause Petersilie, 1 Falafel-Mischung (Art.-Nr. 43310), Sesam schwarz & hell; außerdem: frisches Brot (ggf. auch glutenfreies von Schnitzer (Art.-Nr. 90455))

Zubereitung: Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzel, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Öl mit den Gewürzen in einem großen Topf erhitzen und darin das Gemüse anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 15 Min kochen lassen. In der Zeit die Falafel-Mischung nach Packungsanleitung zubereiten, zu kleinen Bällen rollen und diese in einer Sesam-Mischung aus hellen und schwarzen Körnern wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel von allen Seiten anbraten. Den Eintopf mit einem Pürierstab grob mixen und mit einem Schuss Milch (-Alternative) verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Eintopf auf Teller geben, Falafel dazugeben, frisch gehackte Petersilie darüber geben und geröstetes Brot dazu reichen.

Vegane Bitterballen aus Belgien (von hannoverspeist)



Zutaten für 2 Personen: 400 g Nicola Kartoffeln, 2 EL Kartoffelmehl, 140 g Steinchampignons, 1/2 Zwiebel, 1/2 TL Smokey Salt, 1 TL Smokey Paprika (Art.-Nr. 394146), 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Pfeffer, 1 Schuss Mandeldrink, 1 EL Olivenöl, 1 EL Alsan Margarine, Paniermehl; dazu beispielsweise: Blumenkohl, Broccoli

Zubereitung: Kartoffeln garen und pellen. Die Zwiebel und die geputzten Pilze fein hacken, anschließend beides mit Gewürzen in einer Pfanne dünsten. Kartoffeln stampfen, mit Pilzen und Mandeldrink zu einer cremigen Masse vermengen. Abschmecken, kleine Bällchen daraus formen und diese in Paniermehl wenden. Die Bällchen in Olivenöl und Margarine von allen Seiten bräunen. Dazu schmeckt Gemüse wie Blumenkohl oder Broccoli.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche:



Osterhasen-Marmelade mit Möhren & Orange

Zutaten für ca. 6 Gläser: 300 g Möhren, 300 g Äpfel, 300 ml Orangensaft, 1 Pack. Vanillezucker, 1 Prise echte Vanille, 1 Zitrone, 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Alle frischen Zutaten waschen. Möhren fein raspeln, Schale der Zitrone abreiben, sowie 1 EL Schale der Orange abreiben. Äpfel entkernen und fein würfeln. Alles mit dem Orangen-, 2 EL Zitronensaft und den Gewürzen in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Zucker einrühren. Leicht köcheln lassen und den Marmeladen-Test machen. Hierfür einen TL der Marmelade abnehmen und auf einen Teller geben. Wenn die Marmelade beim Abkühlen leicht erstarrt, ist sie fertig geliert. Wer möchte kann die Marmelade leicht pürieren, die Stückchen machen sie jedoch noch interessanter. Fertige Marmelade in heiß ausgespülte Gläser geben, verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen. Lecker dazu das frisch gebachene Eiweißbrot vom Blog „hannoverspeist“!