

Rezeptideen: Champignons, Spinat, Rotkohl, Pastinaken

Sushi Burrito

mit Thunfisch aus Champignons



Zutaten für 2 Personen: 4 Nori Blätter, 100 g frischer Spinat Babyleaf, 1 rote Peperoni, 150 g Rotkohl geraspelt; für den Reis: 300 g Milchreis, 450 ml Wasser, Prise Salz, 2 EL Weißweinessig (Art.-Nr. 531108), 1 Prise Zucker; für den Thunfisch (vegan): 150 g Champignons, 2 EL Sandwichcreme Jalapeno (Art.-Nr. 111046), 1 TL Sojasauce, 1/4 Nori-Blatt gehackt, Prise Pfeffer; für die Möhren: 2 Möhren, 2 TL Sesam, 1/2 Limette, 1 EL Sesamöl (Art.-Nr. 37195), 1 Prise Zucker, n. B. 4 Eier für Omelette, frischer Koriander, Sojasauce

Zubereitung: Den Reis schon am Vortag zubereiten. Diesen hierfür nicht auswaschen, sondern 30 Min in Wasser einweichen, anschließend abgießen und in 450 ml klarem Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen. Ohne Deckel 10 Min kochen lassen, dann Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel auf der heißen Platte stehen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Dem Reis den Essig und ggf. 1-2 EL Wasser zufügen und verrühren. Der Reis sollte eine gute klebrige Konsistenz erhalten haben. Für den Thunfisch die Champignons putzen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl leicht anbraten, in eine Schale geben und mit dem gehackten Nori, Sojasauce, einer Prise Pfeffer und Sandwichcreme vermengen. Für die Möhren diese zunächst raspeln, dann mit dem Sesamöl, Limettensaft, Zucker und Sesam vermengen und ziehen lassen. Für die Omelett-Streifen 4 Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl zunächst von einer Seite gut durchbraten, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite anbraten. Hinterher herausnehmen und in Streifen schneiden. Wer hat, kann nun zum Rollen der Sushi Burritos eine Sushi-Matte verwenden. Falls keine vorhanden ist, kann unter das Noriblatt ein sauberes Geschirrtuch legen. Auf die Matte oder das Geschirrtuch ein Noriblatt legen und zwei Drittel mit Reis belegen, diesen dabei leicht andrücken. Einfacher geht dies mit angefeuchteten Händen. Dann den gewaschenen Spinat auf das untere Ende des Blattes legen. Auf den Spinat den Rotkohl geben, dann den Thunfisch, nach Belieben einige Omelette-Streifen und schließlich die marinierten Möhren. Wer mag kann auch noch frischen Koriander mit hinein legen. Dann geht's ans Aufrollen. Zunächst den Teil mit der Füllung einklappen und mit Hilfe der Matte oder des Tuches festdrücken, dann weiter aufrollen, bis das Blatt vollständig aufgerollt ist. Mit einem scharfen Messer, die Rolle in der Mitte halbieren. Mit den weiteren Noriblättern ebenso verfahren. Die Burritos mit Sojasauce servieren.

Shepherd's Pie

mit Pastinake & Champignons



Zutaten für 4 Personen: für die Kartoffelhaube: 500 g mehligere Kartoffeln, 250 ml (pflanzl.) Milch, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat; für die Füllung: Smokey Salt (Art.-Nr. 39402), 2 Pastinaken, 3 Möhren, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 100 g Protein Chunks Hack (Art.-Nr. 43410), 3 EL Tomatenmark, 1 TL Smokey Paprika Gewürz, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Champignons, etwas Rosmarin (Art.-Nr. 44539), Pfeffer, ca. 2 EL Margarine (Art.-Nr. 3337)

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen, schälen und kochen. Anschließend zu einem feinen Püree mit Milch verarbeiten und würzen. Für die Füllung die Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die Möhren und Pastinaken waschen und nach Belieben schälen. Pilze putzen und das Gemüse fein wür-

fel. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, darin zunächst die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Wenn diese glasig sind, Möhren und Pastinaken hinzugeben, dann die Pilze und alles mit Rosmarin, Rauchsatz und Paprika würzen. Tomatenmark und Protein Chunks hineinrühren und nach kurzem Schmoren mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Füllung bei geschlossenem Deckel für 20 Min köcheln lassen, ggf. noch etwas Wasser hinzugeben. Die Füllung dann in eine Auflaufform geben, leicht andrücken und das Püree darüber verteilen. Mit der Unterseite der Gabel in die Püree-Decke drücken, Butter in Flöckchen auf dem Püree verteilen und mit Pfeffer bestreuen. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25 Min goldbraun backen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Polenta-Rauten mit Palmkohl-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: für die Rauten: 100 g Polenta, 250 ml Sojadrink, Salz, 1 Prise Muskat, 1-2 EL Alsan Margarine; für die Kohl-Pfanne: 1 Zwiebel, 1 EL Alsan Margarine, 1 Bund Palmkohl, 1 Pack. Tempeh (Art.-Nr. 660200), 150 g Champignons, 1 TL Paprika Gewürz, 60 ml Sojadrink, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sojadrink aufkochen, Salz und Polenta einrühren. Hitze abstellen und gut rühren. Polenta quellen und abhühlen lassen. Mit Muskat und Margarine verfeinern. Polenta-Masse auf ein Blech geben und in einer ca. 1,5 cm dicken Schicht verstreichen. In Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Margarine von beiden Seiten anbraten. Kohl waschen, untere Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und würfeln. Tempeh würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Margarine in der Pfanne zerlassen, Zwiebel darin anschwitzen und Tempeh zugeben. Anschließend Pilze und Kohl zugeben und alles gut anbraten. Mit etwas Sojadrink ablöschen und mit Gewürzen verfeinern. Rauten mit Kohlgemüse auf Teller geben und servieren.