

Rezeptideen: Möhren, Flower Sprouts, Steckrübe, Bärlauch

Möhren-Käse-Auflauf



Zutaten für 4 Personen: 800 g Möhren, 60 g Butter, 30 g Mehl, Salz, 400 ml Milch, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Orangenschale, 1 Pr. Muskat, 80 g geriebener Gouda, 80 g geriebener Ziegenharthkäse, 40 g Weißbrotbrösel, 30 g gemahlene Mandeln, Butter für die Form, 1 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung: Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren waschen, schälen, halbieren und in ca. 4 cm lange Sticks schneiden. In einem kleinen Topf 2 EL Butter schmelzen lassen und das Mehl darüberstäuben. Beides mit einem Schneebesen verrühren und leicht anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und gut verrühren, damit keine Klumpen entstehen. Mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und Muskat würzen. Ca. 5 Min leicht köcheln und andicken lassen. Die beiden Käsesorten miteinander mischen. Den Saucenansatz vom Herd nehmen und die Hälfte des geriebenen Käses einrühren. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Brösel sowie die Mandeln darin goldgelb bräunen und leicht salzen. Die Möhren in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Mit den Mandelbröseln bestreuen und den übrigen Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Min backen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Salat mit Bärlauch-Rührei



Zutaten für 3 Personen: 1 Salat, 1–2 Tomaten, 1–2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 2–3 EL Rapsöl, 1 Bund Bärlauch, 6 Eier, 3 EL Milch

Zubereitung: Den Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Bärlauch waschen, trocknen und hacken. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und etwas Bärlauch eine Sauce rühren. Mit dem Salat mischen und auf einer Platte mit den Tomatenspalten anrichten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und dem restlichen Bärlauch verquirlen und in eine kleine Pfanne geben. Die Masse wie einen Pfannkuchen stocken lassen und wenden. Das fertige Omelett in Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und sofort servieren. Originalrezept nach der Greenbag-Küche.

Süßkartoffel-Salat



Zutaten für 2 Personen: 500 g Süßkartoffeln, 1 Salatgurke, 150 g Feldsalat, 2 EL vegane Mayo, 1 Bund Schnittlauch, 2 TL Weißweinessig, 1 EL grobes Salz, 1 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 1 Pr. Paprikapulver, 1 EL Oregano getrocknet, Olivenöl

Zubereitung: Die Süßkartoffeln waschen und schälen, anschließend grob würfeln. Mit Olivenöl, grobem Salz und Oregano mischen und auf ein tiefes Blech geben. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit Feldsalat, gewürfelter Gurke und den übrigen Zutaten mischen. Den Salat lauwarm oder am nächsten Tag gut durchgezogen servieren.

Zweierlei Bete-Suppe mit Steckrübe



Zutaten für 4 Personen: 300 g Kartoffeln, 1 Steckrübe, 4 Rote Bete, 4 Gelbe Bete, 1 Kokos Cuisine, ca. 60 g frischer Meerrettich, 1 Petersilienwurzel, 2 TL Kraftwürze mediterran, 1 Zwiebel, 2 EL Alsan-

Margarine, 1 Bund Petersilie, 1,5 l Gemüsebrühe, 1 Msp. Cayennepfeffer, 2 Lauchzwiebeln, 40 g Chiasamen, 1 Handvoll Kürbisherne

Zubereitung: Das Gemüse schälen, waschen und würfeln. Etwa die Hälfte des Meerrettichs beiseitelegen. Bei der roten Bete ggf. Handschuhe gegen das Färben tragen. Die Zwiebel würfeln. Je 1 EL Alsan in zwei Töpfen schmelzen lassen und die Zwiebeln auf beide Töpfe verteilen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, jeweils 1 TL der Kraftwürze hinzufügen. Anschließend das Gemüse auf die beiden Töpfe verteilen. Dabei in den einen Topf ausschließlich rote, in den anderen nur gelbe Bete geben. Nach kurzem Anschmoren mit Brühe ablöschen, bis das Gemüse bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min köcheln lassen. Testen, ob das Gemüse gar ist, und anschließend pürieren. Nun sind zwei verschiedenfarbige Suppen entstanden. Die Suppen gleichzeitig von beiden Seiten auf Teller geben, sodass sie sich in der Mitte treffen. Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen. Geröstete Kürbisherne, Chiasamen, Lauchzwiebelringe und frisch gehackte Petersilie darübergeben und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Pilz-Lasagne-Rollen

Zutaten für 4 Personen: 200 g Pilze, 2 Mozzarella, 2 Packungen Lasagneplatten, 1 Steckrübe, 5 EL Öl, 2 Gläser Napoli-Tomatensoße, 150 g Bergkäse, Salz, Pfeffer, etwas Thymian, etwas Salbei, 300 g Feldsalat, 1 Limette, etwas Olivenöl

Zubereitung: Die Lasagneplatten aus der Packung nehmen. Die Steckrübe halbieren, schälen, in Scheiben und anschließend in feine Würfel schneiden. Die Pilze leicht säubern und die Stielenden abschneiden. Auch die Pilze in feine Würfel schneiden. Den Mozzarella abgießen und würfeln. Das Gemüse in Öl in einer Pfanne anbraten. Salbei, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei geschlossenem Deckel mit 40 ml Wasser 12 Min dünsten. Die Auflaufform einölen und den Ofen auf 185 °C Umluft vorheizen. Die Soße und 50 ml Wasser zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Zuerst einen großen Löffel Soße in der Form verteilen. Dann eine Lasagneplatte in die Form legen, 1–2 EL Soße auf ein Ende der Platte geben, Mozzarellawürfeln darauf streuen und die Platte aufrollen. Mit den restlichen Lasagneplatten genauso verfahren, bis die Form gefüllt ist. Die übrige Soße an den Rändern und zwischen den Lasagnerollen verteilen und alles mit geriebenem Bergkäse bestreuen. Für 20 Min überbacken, bis die Lasagne knusprig braun geworden ist. Den Feldsalat waschen, mit Limettensaft, Olivenöl und Salz anmachen und zusammen mit den Lasagnerollen servieren.