

Rezeptideen: Rote Bete, Lauchzwiebel, Weißkohl, Wirsing

Frühlingsalat mit Roter Bete und Linsen



Zutaten für 4 Personen: 230 g rote Linsen, 3 Lauchzwiebeln, ½ Bd. Petersilie, 3 Knollen Rote Bete, 300 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf, 3 EL Essig, 4 EL Olivenöl, 1 TL Curry, 1 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer
Zubereitung: 1 EL Öl im Topf erhitzen und die Linsen mit Curry etwas andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Min köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen und abkühlen lassen. Die Rote Bete in Wasser mit der Schale gar kochen und dann etwas abkühlen lassen und pellen (Handschuhe sind dabei zu empfehlen) und dann in kleine Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Dann ein Dressing aus Senf, Agavensirup, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 4 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben. Eventuell noch ein wenig Wasser dazugeben. erst jetzt die Linsen, die Rote Bete-Würfel und die Zwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Scharfes Weißkohl-curry mit Chili und Nüssen



Zutaten für 4 Personen: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Chili, 500 g Kartoffeln, 1 Weißkohlkopf (ca. 750 g), 50 ml Olivenöl (je nach Geschmack), 2 TL Currypaste, 425 ml Tomaten aus der Dose, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Zucker, eine Handvoll glatte Petersilie, 50 g Cashewnüsse, Ingwer
Zubereitung: Die Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer schälen und alles fein hacken. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen, evtl. noch einmal abspülen und in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Kurz in einem

Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einem großen weiten Topf oder in einem Wok erhitzen. Die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chiliringe darin bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste unterrühren und kurz anrösten. Die Kartoffeln und Weißkohl zugeben und unter Rühren ebenfalls kurz andünsten. Dann die Tomaten samt der Flüssigkeit zufügen und mit einer Gabel leicht zerdrücken und die Gemüsebrühe dazugießen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min garen. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Cashewnüsse grob hacken. Das Weißkohl-Curry nochmals abschmecken. Petersilie und Erdnüsse darüberstreuen und servieren.

Wirsing-Tomatensuppe



Zutaten für 4 Personen: 1 Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sultanimen, 400 g Tomatenstückchen (Cubetti), 1 Prise Zucker, 1 Bund Petersilie, evtl. 3 EL geröstete Sonnenblumenkerne
Zubereitung: Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und in 6 Spalten schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohlspalten darin von beiden Seiten leicht anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sultanimen zugeben, aufkochen und Spitzkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min schmoren. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Tomaten zugeben und weitere 3-4 Min garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Essen mit Petersilie und Sonnenblumenkernen garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Nuss-Hefezopf mit Rosinen zu Ostern



Rezept für 1 Zopf: für den Hefeteig: 500 g Weizenmehl, 250 ml Milch, 1 frische Hefe, 80 g Butter, 70 g Zucker, 1 Prise Salz; für die Füllung: 200 g Nüsse (100 g gemahlene Mandeln und 100 g gehackte Haselnüsse), 3 EL Zucker, 2 EL Kakaopulver, 1 Ei, 50 ml Milch, 2 Handvoll Rosinen

Zubereitung: Die lauwarme Milch mit der Hefe mischen, 1 TL vom Zucker und 1 EL Mehl mischen und 10 Min ruhen lassen. Mehl, Zucker, weiche Butter und Salz zugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min gehen lassen. Für die Füllung Nüsse, Zucker, Kakaopulver und das Ei verrühren. Die Milch hinzugeben bis eine streichbare Masse entstanden ist. Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig erneut kneten und zu einem Rechteck ausrollen. Nussmischung darauf verstreichen und die Rosinen darauf verteilen. Von der längeren Seite her zu einer festen Rolle aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Teigstrang der Länge nach mit einem Messer teilen. Die beiden Stränge zu einem Zopf ineinander verdrehen und dabei die offenen Innenseiten nach Außen drehen. Für weitere 30 Min zugedeckt gehen lassen, anschließend nach Belieben mit etwas Butter oder Milch einpinseln und 25-30 Min backen. Sollte der Zopf zu dunkel werden, für den weiteren Backvorgang mit Backpapier abdecken. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.