

Rezeptideen: Möhre, Süßkartoffel, Zucchini, Spitzkohl

Süßkartoffelhälften aus dem Backofen

Zutaten für 4 Personen: 2 möglichst große Süßkartoffeln, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 1 Zucchini, 300 g Hähnchenfilet, 2 EL Sonnenblumenöl, 3 Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer

Zutaten für die Barbecue-Soße: 2 Zwiebeln, 2 EL Kokosöl, 1 TL Tomatenmark, 425 g passierte Tomaten, 250 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apflessig, 4 EL Honig, 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 TL Senf, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Limettensaft, Salz, 100 g Streuhäse

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Kartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C; Umluft: 150 °C) ca. 45 Min backen. Für die Barbecue-Soße die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und ca. 3 Min braten. Die restlichen Zutaten dazugeben und verrühren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen. Paprika und Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden ca. 5 Min braten und mit Salz und Pfeffer würzen, danach herausnehmen und warm stellen. Paprika und Zucchini im Bratfett andünsten, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Esslöffel ca. 1/3 der Kartoffel aushöhlen. Fleisch und Gemüse vermengen. Mit Barbecue-Soße abschmecken und auf den Kartoffeln verteilen. Mit Lauchzwiebeln und dem Käse bestreuen.

Überbackener Spitzkohl

Zutaten für 4 Personen: 1 Spitzkohl, 1 großer Apfel, 2 Zwiebeln, 2 TL Margarine, 1 EL Olivenöl, 75 g Soja Cresoy Cuisine, 2 EL Currypulver, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine große Backform (möglichst mit Deckel) wählen. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, danach der Länge nach vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden, den Apfel entkernen und in Scheiben schneiden. Die Spitzkohlviertel in einer Pfanne in 1 EL

Olivenöl rundherum anbraten, dann in eine mit Margarine gefettete Form mit der Schnittfläche nach oben geben. In der Pfanne im restlichen Öl die Zwiebelringe und die Apfelscheiben anbraten. Wenn diese leicht braun sind, das Currypulver und die Gewürze dazugeben, kurz weiterbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Soja Cresoy Cuisine einrühren, alles über den Kohl geben und mit Deckel für ca. 30–40 Min in den Ofen stellen. Dazu passt frisches Brot oder Reis.

Möhren-Haselnussstangen (passt auch zu Ostern)



Zutaten für den Teig: 1 große Möhre (ca. 100 g), 130 g Mehl, 50 g Zucker, 100 gemahlene Haselnüsse, 100 g Butter, 40 g Schokoglasur (braun oder weiß)

Zubereitung: Für den Teig die Möhre schälen, fein raspeln und an die Seite stellen. Aus Mehl, Zucker, Butter und den Haselnüssen einen Teig mit dem Knethaken des Handrührgerätes herstellen. Die geraspelten Möhren dazugeben, gut verkneten und dann 1 Stunde kühl stellen. Den Teig in Rollen formen und in jeweils 5 cm lange Stücke schneiden. Bei 180 °C 12 Min backen. Wenn die Stangen abgekühlt sind, die Enden mit der Schokoglasur glasieren.

Papaya-Pancakes

Zutaten für 2 Personen: 1 Papaya, 1 EL Zucker, 20 g Butter, 180 g Dinkelmehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, 150 ml Zitronen-Buttermilch (Art.-Nr. 5876), 2 EL Zucker, 2 Eier, Ahornsirup (Art.-Nr. 613006), 1 Bund Minze

Zubereitung: Die Papaya schälen und die Kerne herauslösen. Die Hälfte der Papaya mit der Buttermilch pürieren. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Die Eier mit der Buttermilch verquirlen und unter die Mehlmischung geben. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes ausbacken. Die fertigen Pancakes im Ofen warm halten. Die übrige Papaya in Würfel schneiden, mit etwas Ahornsirup und frischer gehackter Minze anmachen. Die Pancakes auf Teller legen und mit Papaya anrichten.

Viele Rezepte
auch auf
unserem
Foodblog -
hannoverspeist



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Kässpatzen mit Spitzkohl



Zutaten für 2 Personen: 3 Eier, 200 g Weizenmehl (Typ 550), ca. 80 ml Milch, 3 Möhren, 1 Bund Lauchzwiebeln, 3–4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 Spitzkohl (ca. 300 g), 150 g Cheddar

Zubereitung: Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. In leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abgießen und gut ausdrücken. Die Zutaten für den Spätzleteig gut vermengen und kurz quellen lassen. Die Möhren und ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit dazugeben. Wasser in einem großen Topf aufkochen und die Spätzle nach und nach hineingeben (hierzu ein Brett oder eine Spätzlepresse verwenden). Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, diese absieben, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Zwei Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den weißen Teil der Lauchzwiebeln mit dem Spitzkohl darin dünsten. Die Spätzle hinziehen und den Käse unterrühren. Auf Teller geben und mit den grünen Lauchzwiebelringen sowie etwas geriebenem Käse garnieren.