

Rezeptideen: Broccoli, Steinchampignons, Porree, Möhren

Low Carb Pizza

mit Porree & Champignons o. Shiitake



Zutaten für 2 Personen: für 2 Böden 2 Blumenkohlköpfe, 2 Eier, 50 g Parmesan, Salz, Öl; für den Belag: 100 g Pilze, 1/2 geräucherter Tofu, 1 Porree, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, frischer Thymian

Zubereitung: Den Blumenkohl von den Blättern befreien und in kleine Röschen zerteilen. Die Röschen waschen, gut abtropfen lassen und in einem Mixer grob zerhacken. Dann auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Min backen. Danach herausnehmen und in einem sauberen Geschirrhandschuh über dem Waschbecken ausdrücken, bis kaum noch Flüssigkeit aus dem Kohl austritt. Den Parmesan reiben, die Eier verquirlen und den Kohl mit den übrigen Zutaten erneut in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Das Backpapier mit etwas Öl bestreichen und darauf zwei runde Pizzen aus dem Teig bilden. Diese bei gleicher Temperatur für 12 Min backen und in der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Die Pilze mit einem Küchentuch grob säubern und kleinschneiden. Den halben Tofu fein würfeln, den Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pizzen damit belegen und für weitere 15 Min backen. Die Crème fraîche mit etwas Salz, Pfeffer und frischem Thymian anrühren und nach dem Backen über die Pizzen geben.

Bunter Auflauf

mit Porree, Möhre & Würstchen



Zutaten für 4 Personen: 400 g Reis, 5-6 Möhren, 2 Stangen Porree, 4 Würstchen aus dem Glas (egal ob Schwein, Geflügel oder vegetarisch), 4 Tomaten, 2-3 rote Paprikaschoten, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL süßes Paprikapulver, 1/2 TL Oregano, 250 ml Brühe (Gemüse- oder Rinderbrühe).

Zubereitung: Den Reis nach Anleitung zubereiten, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Porree putzen und dabei die dunkelgrünen Teile entfernen. Die Stangen in Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Die Würstchen in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Möhren, Paprika, Porree und Würstchen darin anbraten. Den Reis und die Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer,

Paprikapulver und Oregano würzen. In einer Auflaufform verteilen, mit der Brühe übergießen und im Backofen ca. 35 Min garen.

Kartoffel-Broccoli

mit cremiger Käsesauce



Zutaten für 4 Personen: 1,5 kg halbmeilige Kartoffeln, 900 g Broccoli, 200 g Emmentaler Käse gerieben, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 300 ml Milch, 1/2 Bd. Petersilie, Pfeffer weiß, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 15 Min gar kochen. Inzwischen den Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in kochendes Salzwasser geben und 5 Min garen. Für die Sauce den Käse würfeln. Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Das Mehl und die Milch unter Rühren zugeben und etwa 5 Min sämig köcheln lassen. Käse einrühren und schmelzen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter hacken und einrühren. Käsesauce mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Kartoffeln und Broccoli abgießen und in eine Schüssel füllen. Mit der Käsesauce übergießen und servieren.

Möhren-Salat

auf krossem Brot



Zutaten für 2 Personen: 1 Ciabatta natur, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 1 kg bunte Möhren-Mix, 1 Endivien-Salat; für das Dressing: 2 Clementinen, 2 EL Sesamöl, etwas Chilipulver, Salz, Pfeffer, Sesam hell, geröstet

Zubereitung: Den Salat und die Möhren waschen. Die Möhren mit einem Sparschäler zu feinen Längsstreifen schneiden. Den Salat trocknen und ebenfalls in schmale, längliche Streifen schneiden. Das Dressing aus dem Saft der Clementinen (wer mag kann auch das Fruchtfleisch zusätzlich verwenden), dem Sesamöl und den Gewürzen anrühren. Den Möhren-Salat mit dem Dressing anmachen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Das Ciabatta in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit einer Knoblauchzehe leicht darüber reiben. Anschließend die Brotscheiben in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig rösten, mit dem Salat belegen und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:

Ostereier färben

mit Lebensmitteln



Zutaten für 10 Eier: 10 Eier, 100 g Rotkohl, 2 Rote Bete, 2-3 gelbe Zwiebeln, 1 Stück Kurkuma

Zubereitung: Die Eier in Wasser mit Essig und Salz 8 Min hart kochen. Durch dieses Verfahren wird die Schale der Eier angeraut und kann mehr Farbe aufnehmen. Anschließend die Lebensmittelfarben herstellen. Hierfür die Schale der roten Bete in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Abkühlen lassen und in ein Glas füllen. Zwei hartgekochte Eier hineingeben und über Nacht ziehen lassen. Den Rotkohl kleinschneiden und ca. die Hälfte in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Ebenfalls abkühlen lassen und in ein Glas geben. Zwei Eier hineinlegen und auch diese über Nacht ziehen lassen. Zwiebelnschale in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und auch diese Flüssigkeit zunächst abkühlen lassen und in ein Glas geben. Dort hinein kommen wieder zwei Eier. Den frischen Kurkuma in dünne Scheiben schneiden (hier Handschuhe tragen, da die Knolle sehr stark färbt). Wasser mit dem Kurkuma aufkochen, abkühlen lassen und zwei Eier über Nacht hineingeben. Zwei Eier ungefärbt lassen, um hinterher den Unterschied sehen zu können. Das Färben gelingt mit braunen und weißen Eiern. Am nächsten Tag die Eier aus den Farben nehmen, mit einem Küchenpapier abtrocknen und zu Ostern auf den Tisch stellen.