

Rezeptideen: Möhre, Grünkohl, Topinambur, Chicorée, Pilze

Tortilla-Sandwich



Zutaten für 4 Personen: 2 Tortilla Wraps Packungen (Art.-Nr. 736500), 4 Chicorée, 300 g Möhren, 1 Dose Beluga Linsen (Art.-Nr. 702750), 200 g Cheddar, 150 g Rucola, 6 Eier, Salz, Pfeffer, Paprika Pulver n. B., Öl für die Pfanne, Petersilie

Zubereitung: Eier mit Gewürzen verquirlen und würzen. Salate waschen. Chicorée waschen und in dünne Streifen schneiden. Möhren waschen und reiben. Cheddar in Scheiben schneiden und Linsen in einem Sieb ausspülen. Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Teil der Ei-Masse hineingeben. Ei leicht stocken lassen und zwei Wraps etwas versetzt darauflegen. Wenn die Ei-Masse fest ist, alles wenden und mit Linsen, Möhre, Salaten und Käse belegen. Dann die Wraps auf der Hälfte zuhappen, auf einen Teller geben, halbieren und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Tipp: mit etwas Habanero Würzsauc (Art.-Nr. 38456) servieren.

Möhrensuppe mit Bärlauch-Feta



Zutaten für 4 Personen: 400 g Möhren, 200 g Pastinake, 1 Zwiebel, 30 g Ingwer, 1 TL Kurkuma, 20 g Gemüsebrühepulver, 1 L Wasser, 300 ml Kokosmilch, Pfeffer, Salz, etwas Zitronenabrieb, 1 Prise Zucker, n. B. Habanero Hot Würzsauc (Art.-Nr. 38456); für den Bärlauch-Feta: 1 Feta (150 g) (Art.-Nr. 49072), 1/2 Bund Bärlauch

Zubereitung: Den Feta abgießen und zusammen mit dem gewaschenen und getrockneten Bärlauch in einen Mixer geben. Zu einer Creme verarbeiten und beiseitestellen. Die Möhren waschen, die Zwiebel schälen, die Pastinake(n) schälen und waschen. Das gesamte Gemüse grob kleinschneiden und zunächst die Zwiebel mit Kurkuma, Zucker und dem Ingwer und etwas Öl in einen großen Topf geben. Dann das Gemüse mit in den Topf geben. Wenn auch das 2-3 Min angebraten wurde, mit der Brühe ablöschen und 10 Min kochen. Schließlich mit der Kokosmilch aufgießen und bei geschlossenem Deckel garkochen. Die Suppe dann in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern und gut abschmecken mit Zitronenabrieb und der scharfen Würzsauc. Die Suppe in Schalen füllen und mit dem Bärlauch-Feta garnieren. Fertig zum Servieren.

Warmer Bulgur-Salat mit Grünkohl



Zutaten für 2 Personen: 200 g Grünkohl, 50 g frischer Ingwer, 1-2 Lauchzwiebeln, 1 Salatgurke, 100 g schwarze Oliven, 250 g Bulgur, 150 g Feta, 1 Granatapfel, 4 Datteln (Medjoul), etwas Olivenöl; für das Dressing: 3 EL Tahin, 1 Limette, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Sojasauce, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Wasser

Zubereitung: Bulgur in der doppelten Menge Wasser mit einer Prise Salz kochen. In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen, von den Stielen zupfen und mit den Händen grob zerkleinern und kneten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer reiben und mit Grünkohl in die heiße Pfanne geben. Grünkohl garen bis er leicht zusammenfällt und vom Herd nehmen. Zutaten für das Dressing zusammenrühren und abschmecken. Granatapfelkerne aus der Schale lösen, Datteln hacken, Feta zerbröseln und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden. Alles vermengen, auf Teller geben und mit dem Dressing anmachen.

Pilzcremesuppe



Zutaten für 4 Personen: 400 g Champignons, 20 g getrocknete Steinpilze, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 Kartoffeln, 100 ml Weißwein, 100 ml Hafer Sahne, 1 Zweig Oregano, 5 Zweige, Thymian, 1 L Wasser, Öl zum Braten

Zubereitung: getrocknete Pilze mit heißem Wasser übergießen, 30 Min ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen um die Brühe aufzufangen. Kartoffeln, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch glasig anbraten. Kartoffeln, Champignons, Steinpilze, Thymian- und Oreganoblätter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein ablöschen und mit Steinpilzbrühe und etwa 500 ml Wasser aufgießen. 15 Min köcheln lassen. Suppe fein pürieren, Sahne unterrühren, abschmecken und genießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Bärlauch Focaccia



Zutaten für 2 Personen: 500 g Weizenmehl (Typ 1050), 1 Prise Zucker, 250 ml warmes Wasser, 1 Pck. Trockenhefe, 2 Handvoll Walnüsse, 1 TL Salz, 1 Bd. Bärlauch, 2 TL Zitronensaft, 150 ml Olivenöl, Mehl zum Bearbeiten; außerdem: 1 Feta, 4-5 Topinambur, ggf. Pfeffer

Zubereitung: Mehl in eine Schale geben und darin eine Mulde bilden. Zucker, Hefe und Wasser hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Am besten über Nacht gehen lassen, dann erst mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Walnüsse zuletzt in den Teig einarbeiten. Eine große Auflaufform, oder ein tiefes Blech mit etwas Öl einbetten, den Teig hineingeben und erneut einige Stunden abgedeckt gehen lassen. Dann mit den Fingerknöcheln Mulden in den Teig drücken. Bärlauch waschen mit Öl, Zitronensaft und Salz pürieren und beliebig viel davon über den Teig geben. Bärlauchöl etwas einmassieren. Topinambur in hauchdünne Scheiben hobeln und auf dem Brot verteilen. Noch etwas Öl über die Topinambur geben und für 25 Min im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und mit zerbröseltem Feta bestreuen.