

## Vegetarische Wirsing-Pfanne

mit Kartoffeln & Kräutern



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Wirsing, 600 g Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Sahne oder pflanzliche Alternative, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1 Bund Petersilie, optional 100 g geriebener Käse  
**Zubereitung:** Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 15 Min garen. Wirsing in Streifen schneiden und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min glasig anbraten. Wirsing zugeben und ca. 8–10 Min braten. Kartoffeln abgießen, zugeben. Sahne, Senf und Gewürze einrühren, ca. 5 Min köcheln lassen. Abschmecken, mit Petersilie bestreuen, optional Käse schmelzen lassen.

## Pastinakensuppe mit Croûtons



**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Pastinaken, 500 g Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 4 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot, 2 EL Butter, Salz, 150 g Crème fraîche  
**Zubereitung:** Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Knoblauch hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl erhitzen, alles mit zwei Dritteln der Frühlingszwiebeln ca. 3 Min anbraten. Brühe und Lorbeerblatt zugeben, ca. 20 Min garen. Brot würfeln, in Butter ca. 4 Min rösten, salzen. Lorbeerblatt entfernen, Crème fraîche einrühren, pürieren, abschmecken, mit Croûtons und Frühlingszwiebeln servieren.

## Spinat-Champignon-Pfanne

mit Gnocchi & Zitronen-Ricotta



**Zutaten für 4 Personen:** 800 g Gnocchi, 300 g Spinat, 400 g Champignons, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 g Ricotta, 1 Zitrone, 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative, 3 EL Olivenöl, 40 g Parmesan, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, optional Pinienkerne  
**Zubereitung:** Gnocchi in 1 EL Öl ca. 8–10 Min goldbraun braten, beiseitestellen. Champignons schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken. Restliches Öl erhitzen, Champignons ca. 5–7 Min braten, dann Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min mitbraten. Spinat zugeben und ca. 3–4 Min zusammenfallen lassen. Sahne und Gewürze einrühren. Ricotta mit Zitronenabrieb und -saft verrühren, unterheben. Gnocchi zugeben, ca. 3–4 Min ziehen lassen, mit Parmesan und optional Pinienkernen servieren.

## Warme Birnen

mit Honig, Walnüssen & Joghurtcreme



**Zutaten für 4 Personen:** 4 Birnen, 2 EL Honig, 1 TL Zimt, 0,5 TL Vanille, 50 g Walnüsse, 200 g Joghurt, 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Butter oder Margarine  
**Zubereitung:** Birnen schälen, vierteln und entkernen. Butter schmelzen, Birnen ca. 5–7 Min anbraten. Honig, Gewürze und Zitronensaft zugeben, ca. 5 Min karamellisieren. Walnüsse hacken, ca. 2–3 Min rösten. Sahne schlagen, unter Joghurt heben. Birnen anrichten, mit Joghurtcreme und Walnüssen servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Bärlauch-Quiche

**Zutaten für 4 Personen:** für den Teig: 250 g Mehl, 125 g halbe Butter, 1 Pr. Salz, 1 Ei, etwas Butter für die Form, etwas Mehl zur Teigverarbeitung; für die Füllung: 400 g Spinat, 1 Bd. Bärlauch, 1 Zwiebel, 1 Feta, 3 Eier, 100 ml Schlagsahne, Pfeffer, Salz, Paprikagewürz; außerdem: 2 Eier

**Zubereitung:** Am Vortag 2 rohe Eier mit Schale ins Gefrierfach legen. Am nächsten Tag die Zutaten für den Teig schnell verkneten und in Klarsichtfolie in den Kühlschrank legen. Mit der Füllung weiterverarbeiten. Hierfür Zwiebel schälen und fein würfeln. Bärlauch und Spinat waschen und von beiden die Stiele entfernen. Die Hälfte des Spinats mit Öl, den Zwiebeln und Gewürzen in eine Pfanne geben und kurz anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Den übrigen Spinat mit Bärlauch, Eiern, Sahne und Gewürzen in einen Mixer geben und fein pürieren. Den Teig ausrollen und in die gefettete Quiche-Form legen. Mit einer Gabel einstechen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min blindbacken (hierfür getrocknete Hülsenfrüchte verwenden). Anschließend den Spinat auf dem Boden verteilen und den flüssigen Teig darüber verteilen. Danach den Feta drüberbröseln. Die Eier aus dem Gefrierfach nehmen, kurz unter warmes Wasser halten und pellen. Leicht antauen lassen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl kleine Spiegeleier daraus braten und diese anschließend auf der Quiche verteilen – fertig zum Servieren. Passt natürlich toll zum Osterbrunch oder als Snack für Zwischendurch. Guten Appetit.