

Rezeptideen: Wirsing, Fenchel, Tomate

Einfache Tomatensauce

Zutaten für vier Personen: 800 g geschälte Tomaten aus der Dose, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 2 TL getrocknete Kräuter, 100 g (Sahne Soja Cresoy), 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Die geschälten Tomaten aus der Dose in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Die Tomaten vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Danach die Tomaten, den aufgefangenen Saft, die Gemüsebrühe und die Kräuter in einen Topf geben und aufkochen lassen. Das Ganze 5-10 Min leicht köcheln lassen. Dann mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Wenn die Soße ein wenig abgekühlt ist, die Sahne dazugeben und nochmal nachwürzen.

Beschwipste Möhren mit Kokosreis

Zutaten für zwei Personen: 1 kg Möhren, 1 Bund Petersilie glatt, 100ml Pils, 2 EL Agavendicksaft, Salz, 3 EL Sonnenblumenöl, 200 g Basmatireis, 400 ml Kokosmilch

Zubereitung: Den Reis mit der Kokosmilch aufkochen und die Dose der Kokosmilch erneut mit heißem Wasser befüllen. Das Wasser zu dem Reis geben und kochen lassen bis die Flüssigkeit komplett eingekocht ist. Mit Salz abschmecken. Die Möhren waschen und halbieren. Dann kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Öl und Agavendicksaft in einer Pfanne erhitzen, die Möhren darin glasieren und mit dem Bier ablöschen. Die Petersilie waschen, fein hacken und unter das Möhrengemüse geben.

Grundrezept Nudelteig ohne Ei

Zutaten für zwei Personen: 200 g Hartweizengrieß, 1 EL Weizenmehl, 110 ml Wasser, 1 EL natives Öl

Zubereitung: Bei der Herstellung von Nudelteig ist vor allem das

lange, ausgiebige Kneten entscheidend. Je länger er geknetet wird, desto besser verbinden sich die Zutaten und der Klebstoff im Getreide. Nach einer Ruhezeit von 30 Min im Kühlschrank ist er dann bereit ausgerollt zu werden. Wer hierfür keine Maschine hat, der kann sich mit einem kleinen Trick behelfen. Den Teig zunächst so gut es geht rund ausrollen, dann die Hälfte des Kreises von der Tischplatte hängen lassen und den oberen Teil weiter ausrollen. Den Teig drehen und mit der anderen Hälfte mit dem Ausrollen fortfahren. So kann er sich nicht immer wieder zusammen ziehen und wird schön dünn. Die Nudeln dann in eine beliebige Form bringen und etwa 8 Min in kochendem Salzwasser garen. Nach dem Kochen direkt verzehren. Auch Ravioli lassen sich aus dem Teig herstellen, hierfür diesen etwas dicker als bei der Nudelherstellung lassen.

Fenchelsalat mit Apfel

Zutaten für zwei Personen: ca. 100 g Schnittsalat, 1 Apfel, 2 Lauchzwiebeln oder eine feingehackte Zwiebel, 1 Fenchelknolle, Saft und Schale einer Zitrone, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Balsamicoessig, 1-2 EL Agavendicksaft, 1 Bund Dill, Salz, bunter Pfeffer, 1 TL Pfeffer, 40 g Parmesan, 1 Baguette

Zubereitung: Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Auf Tellern verteilen. Den Apfel waschen vom Kerngehäuse befreien, grob raspeln und auf dem Salat verteilen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls auf die Teller geben. Den Fenchel waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden oder hobeln, dann auf den Tellern verteilen. Aus Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Olivenöl, Senf, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Gewürzen eine Vinaigrette anrühren. Den bunten Pfeffer im Mörser leicht zerdrücken und in die Vinaigrette geben. Die Salatsoße über den Salat gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu etwas Baguette rösten.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Fenchel-Strudel mit Schafskäsecreme

Zutaten für 2-3 Personen: 1 Schafskäse 200 g, 100 g Naturjoghurt 3,5 %, 2 kleine Fenchel, 1 Blätterteig, 1 kleine Zucchini, Pfeffer und Salz, 1 frische Zitrone

Zubereitung: Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Min liegen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Zucchini und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer verfeinern. Die Käsecreme auf dem Blätterteig verstreichen, mit den Zucchinis Scheiben und dem Fenchel belegen. Das Gemüse leicht salzen und den Blätterteig an den Seiten einschlagen und straff aufrollen. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C für 25 Min goldbraun backen. Den fertigen Strudel mit frischem Fenchelgrün garnieren und genießen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist