

Rezeptideen: Aubergine, Mangold, Pastinaken, Broccoli

Lauwarmer Salat mit Mangold



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Schnittsalat, 500 g Mangold (alternativ Pak Choy), 1 Salatgurke, 3 EL Sesamöl, 1 EL Essig, 1 TL Zucker, 1 Chili, Blütensalz (Art.-Nr. 1200180), frischer Pfeffer

Zubereitung: Das Dressing aus Öl, Zucker, Essig, der klein geschnittenen Chili und dem Blütensalz herstellen. Den Mangold (oder Pak Choy) kurz von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Salat waschen und auf Tellern verteilen. Die Gurke in feine Streifen schneiden, über dem Salat verteilen und zuletzt den Mangold/Pak Choy, sowie das Dressing darüber geben. Ein paar gehackte geröstete Sonnenblumenkerne über den Salat streuen und genießen.

Broccoli-Omelette



Zutaten für 2 Personen: ca. 400 g Broccoli in Röschen, 125 g saure Sahne, 5 Eier, 3 EL Schnittlauch, Kräutersalz, Pfeffer, 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Broccoliröschen in wenig Salzwasser 5 Min dünsten. Den Sud abgießen und den Broccoli mit saurer Sahne vermengen. Die Eier etwa 5 Min schaumig aufschlagen. Schnittlauch in sehr feine Ringe schneiden und zusammen mit den Gewürzen unterrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben und nacheinander zwei Omeletts ausbacken. Mit dem Broccoli füllen, zusammenklappen und servieren.

Gegrillte Aubergine in Paprikasoße mit Pasta



Zutaten für 4 Personen: 2 Auberginen, 1 Knoblauchzehe, 2 Paprika, 4 EL Olivenöl, 70 g Mandeln, 2 rote Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 1 Packung Vollkorn-Spaghetti, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker, 3 TL Schmand

Zubereitung: Die Paprika und die Auberginen waschen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Paprika bei 220 °C Grillfunktion im Herd für etwa 15 Min backen (Paprika darf von außen ruhig schwarz werden). Nach dem Backen die Paprika in einen Frischhaltebeutel geben und diesen verschließen. Währenddessen die Auberginen in Würfel schneiden, die

Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Die Aubergine hinzugeben und anbraten. In der Zwischenzeit die Pasta aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen. Nun die Paprika aus dem Beutel holen und ganz einfach häuten. Paprika mit dem halben Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Knoblauchzehe und etwa 5 EL Nudelwasser pürieren. Die Soße zu der Aubergine in die Pfanne geben und mit Schmand verfeinern. Die Nudeln abgießen und in die Soße geben. Mit frischer Petersilie garnieren.

Pastinaken-Gnocchi



Zutaten für 3-4 Personen: 600 g Pastinaken, 1 Zitrone (Schale), gemahlene Koriandersamen, 2 Eigelb, 50 g Mehl, 80 g frisch geriebener Parmesan, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss; zum Formen: feines Mehl; zum Überschlachten: 80 g Butter, Salbeiblätter, 150 g Champignons

Zubereitung: Pastinaken schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen Bratschlauch legen. Mit Zitronenschale und etwas Koriandersamen bei 160 °C im Ofen für ca. 25 Min garen. Sobald sie gar sind, den Schlauch aufschneiden, Ofen abstellen und für weitere 10 Min im Ofen ausdampfen lassen. Pastinaken pürieren, abkühlen lassen und mit dem Eigelb, dem Parmesan und dem Mehl in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben und den leicht klebrigen Teig zu ca. 1-2 cm dicken Würsten formen. Diese mit einem Messer in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Kugeln formen und diese mit einer Gabel einritzen. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser garen, herausheben, abtropfen lassen und auf ein mit Olivenöl bestrichenes Kuchenblech geben. Evtl. etwas geriebenen Parmesan draufgeben und die Gnocchi eine Stunde kühl stellen. Blech in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Min backen bzw. solange, bis die Unterseiten der Gnocchi leicht hellbraune Bäckchen aufweisen. Währenddessen die Pilze putzen und die Salbeiblätter in Butter kurz anbraten. Pilze separat ebenfalls in Butter anbraten, ggf. salzen und pfeffern. Die Gnocchi auf Teller verteilen, die Pilze dazu geben und mit dem Salbei garnieren.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Saftiger Karottenkuchen



Zutaten für 1 Kuchen: 150 g gemahlene Mandeln, 300 g Möhren, 1 extra Möhre für die Dekoration, 180 g Buchweizenmehl, 40 g Tapiokastärke, 2 Leinsamen Eier (2 EL Leinsamen geschrotet, 5 EL heißes Wasser), 1 TL Natron, 1 1/2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 120 g Mandelmus, 2 EL Kokosmehl (optional), 1 Schuss Orangensaft (optional), 100 ml Ahornsirup, 1 TL Zimt, 1/2 TL Lebkuchengewürz, 1 Msp. Ingwer, 1 Prise Muskatnuss; für das Frosting: 200 g veganer Frischkäse, 15 ml Mandeldrink, 2 TL Zitronensaft, 50 g Puderzucker, 1/2 Vanilleschote

Zubereitung: Wasser aufkochen und über die Leinsamen geben. Mehl mit Backpulver, Gewürzen, Natron und Salz gut vermengen. Möhren waschen, n. B. schälen und fein raspeln. Die Möhren zum Mehl geben und mit allen weiteren Zutaten gut vermengen. Eine Springform einfetten und den Teig hineingeben, gut verteilen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze 50 Min backen. In der Zwischenzeit Frischkäse mit dem Mark der Vanille und allen restlichen Zutaten gut verschlagen und kalt stellen. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, aus der Form lösen und mit dem Frosting bestreichen. Die Möhre für die Dekoration grob reiben und über das Frosting streuen.