

Rezeptideen: Rote Bete, Kohlrabi, Pak Choy, Bärlauch

Shakshuka mit Rote Bete



Zutaten für 4 Personen: 2 Rote Bete, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 Prise Paprikapulver, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kümmel, 2 EL Tomatenmark, 500 g gehackte Tomaten, 1 Prise Salz, Pfeffer, 2 TL Honig, 4 Eier, 30 g Pinienkerne, 30 g Walnüsse, 1 TL Olivenöl, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, schälen und in feine Streifen raspeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Für 10 Min unter ständigem Wenden anschwitzen. Die Gewürze sowie die Zwiebel hineingeben und für weitere 5 Min mit anschwitzen. Das Tomatenmark, die gehackten Tomaten, Honig, Salz und Pfeffer unterrühren und die Sauce aufkochen lassen. Den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. In die Shakshuka mit einem Kochlöffel vier Mulden eindrücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Die Shakshuka für 10 Min im Ofen backen, bis das Ei gestockt ist. Die Kerne und Nüsse währenddessen in einer beschichteten Pfanne anrösten und anschließend grob hacken. Die Gewürze sowie das Olivenöl hinzugeben und miteinander vermischen. Die Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie und den gerösteten Nüssen servieren.

Kohlrabi-Spaghetti in Carbonara



Zutaten für 2 Personen: 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 5 Champignons, 150 g Schinken, gewürfelt, 1 EL Öl, 3 Eigelb, 100 ml Sahne, 50 g Parmesan, frisch gerieben, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Kohlrabis schälen und in drei Stücke teilen. Diese wiederum halbieren, so dass sie von der Größe in einen Spiralschneider passen. Sobald die Kohlrabi in Spaghetti geschnitten

sind mit der Zubereitung der Soße beginnen. Hierfür die Zwiebel würfeln und mit den Schinkenwürfeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zuletzt die gesäuberten, in Scheiben geschnittenen Pilze dazu geben. Die Eigelbe mit Sahne und Parmesan verquirlen und in einem leicht warmen Topf andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern und zu dem Schinken geben. Die Kohlrabi-Spaghetti in die Pfanne dazu geben und für 3–4 Min garen. Anschließend mit geriebenem Parmesan servieren.

Fenchel-Flammkuchen mit Blaubeer-Chutney



Zutaten für 2 Personen: 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 EL Öl, Salz, (glutenfrei: 130 g Reismehl), 70 g Tapiokastärke, 1 TL Flohsamenschalen, 200 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz; für das Chutney: 500 g Blaubeeren, 2 EL Butter, 1 Schalotte, 2 EL Balsamico Essig, 2 EL brauner Zucker, 2 Limetten, n. B. 1 Lorbeerblatt, einige Thymianzweige

Zubereitung: Für den Teig alle Zutaten verkneten und dünn ausrollen. Mit Ricotta bestreichen, gewaschenem und in Streifen geschnittenem Fenchel und Ziegenkäse belegen, dann im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20 Min backen. Chutney und Thymianblättchen auf dem Flammkuchen verteilen und genießen. Für das Chutney die Schalotte schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter in einer tiefen Pfanne dünsten. Den Zucker hinzugeben, leicht karamellisieren lassen und mit dem Essig ablöschen. Danach die Blaubeeren und das Lorbeerblatt, einige Thymianblätter, oder zum Beispiel ein Kefir Limettenblatt hinzugeben. Gut umrühren und 10 Min köcheln lassen. Zuletzt mit Pfeffer und dem Saft zweier Limetten abschmecken.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Senfeier aus gekochten Eiern



Zutaten für 3 Personen:

6 hartgekochte Eier, 1 EL Senf, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sojadrink, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Margarine, 2 TL Stärke, Pfeffer; 200 g Reis, 380 ml Wasser, Schnittlauch

Zubereitung:

Den Reis waschen und in dem Wasser kochen. Butter in einem tiefen Topf zerlassen, darin die gehackte Zwiebel anschwitzen, die Stärke hinzugeben und unter ständigem Rühren die Brühe zugießen. Mit der Milch aufgießen, kochen lassen bis die Flüssigkeit angedickt ist und den Schnittlauch hinzugeben. Die hartgekochten Eier pellen und in die Senfsoße geben, um diese kurz zu erwärmen. Dann mit Reis zusammen auf Teller geben und mit etwas frischem Schnittlauch garnieren. Dieses Gericht ist bei Kindern sehr beliebt und schmeckt auch bereits vor Ostern sehr lecker. Auch für übriggebliebene Eier nach Ostern ein perfektes Gericht. Dazu passt frischer Spinat oder grüner Salat.