

Rezeptideen: Spinat, Kürbis, Kartoffeln, Petersilienwurzel

Spinat-Feta-Schnecken



Zutaten für 4 Personen: Teig: 300 ml Milch lauwarm, 1/2 Würfel frisch Hefe, 1 TL Zucker, 600 g Mehl, 1 1/2 TL Salz, 1 Eigelb, 1 Päckchen Backpulver, 120 g Sonnenblumenöl; **Füllung:** 500 g Spinat frisch, 1 Zwiebel, 50 g Wasser, 1/2 TL Salz, 100 g Fetakäse; **außerdem:** 1 Ei, 2 EL Milch

Zubereitung: Hefe, Zucker in eine Schüssel geben, verrühren und kurz stehen lassen. Mehl, Salz, Eigelb, Backpulver und Sonnenblumenöl dazu geben und 3 Min verkneten. Teig 30 Min an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel halbieren und zerkleinern. Spinat kleinschneiden und in den Mixer geben. Mit Wasser und Salz 5 Min aufkochen. Spinat abgießen und abhühlen lassen, dann den Feta hineinbröseln. Hefeteig zu einer Rolle formen, daraus 10 Stücke schneiden. Etwa 30–35 cm lange Zungen ausrollen und mit dem Spinat-Feta-Mix belegen, die äußeren Seiten einschlagen und aufrollen. Den Teig dann von links nach rechts zu einer Schnecke aufrollen und gut verschließen. Die Schnecken in eine gefettete Springform nebeneinander setzen. Ei und Milch verquirlen und die Schnecken damit bepinseln. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 18 Min backen.

Kürbis-Ragout mit Gnocchi



Zutaten für 4 Personen: 1 kleiner Hokkaido, 3 Petersilienwurzeln, 1 Schalotte, ca. 2 TL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1–2 Lorbeerblätter, einige Zweige Thymian, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwergewürz (oder frischer), Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft, 200 g Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 400 g Gnocchi, 1 EL Stärke

Zubereitung: Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Petersilienwurzeln waschen, nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten mit Kurkuma, Agavendicksaft und Ingwer anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und 2–3 Min anbraten. Dann Tomatenmark, Stärke, Salz und Pfeffer hineingeben und weitere 3 Min anbraten. Mit Rotwein ablöschen und der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian im Ganzen hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min einkochen lassen. In der Zwischenzeit Gnocchi wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Anschließend die Kräuter aus dem Ragout herausnehmen und mit den Gnocchi servieren.

Kürbis Empanadas mit Spinat



Zutaten für 2 Personen: Zutaten für 4 Personen: **Für die Füllung:** 1/2 kleiner Kürbis (ca. 300 g), 2 Kartoffeln (ca. 200 g), 200 g Spinat, 200 g Schafskäse, 1 Prise Muskatnuss, Salz; **Für den Teig:** 400 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver, 250 g Butter, 1 Ei (Größe M), 5 EL Wasser, 1 Prise Salz; Sesam zum Bestreuen

Zubereitung: Den Teig aus allen trockenen Zutaten in eine Schale geben, das Kokosöl einkneten und nach und nach Wasser hinzugeben bis der Teig geschmeidig und nicht klebrig ist. Auf einer Arbeitsfläche gründlich durchkneten bevor er 30 Min zum Ruhen in den Kühlschrank kommt. Die Kartoffeln

pellern, den Kürbis halbieren, alles waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese im Ofen oder Dampfgarer garen. Den Spinat mit etwas Kokosöl in einer Pfanne andünsten bis er zusammengefallen ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Nun Kartoffeln und Kürbis hinzugeben und dabei leicht zerdrücken. Die Gewürze und den Schafskäse untermischen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, Kreise ausstechen und diese mit ca. 1 EL der Kürbis-Masse befüllen. Die Kreise zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Mit etwas Wasser benetzen und Sesam bestreuen, anschließend für 20 Min im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze braun backen. Dazu passt ein gemischter Salat oder Kräuterquark.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Spinat-Bärlauch-Quiche mit Mini-Ostereiern



Zutaten für 4 Personen: **für den Teig:** 250 g Mehl, 125 g halbe Butter, 1 Pr. Salz, 1 Ei, 2 EL Sonnenblumenkerne, 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 weiterverfahren. 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.