

Kartoffelsuppe mit Mangold



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.

Mangoldtorte in der Springform mit Pilzen & Petersilie



Zutaten: Blitzteig: 250 g Sahnequark, 250 g Mehl, 1 TL Salz, 200 g kalte Butter, Mehl zum Ausrollen, 2 EL Paniermehl.
Für die Füllung: 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 200 g Champignons, 200 g Shiitake-Pilze, 4 EL gehackte Petersilie, 500 g Sahnequark, 2 Eier, 100 g geriebener Parmesan, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 2 EL Milch, 1 Eigelb.
Zubereitung: Den Sahnequark in ein Mulltuch oder Küchenhandtuch geben und gut ausdrücken, anschließend mit Mehl, Salz und der klein gewürfelten Butter mischen und mit einem großen Küchenmesser durchhacken, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten, in Folie wickeln und 60 Min im Kühlschrank ruhen lassen, zwei Drittel des Teiges ausrollen und in eine kalt ausgespülte Springform legen, dabei den Rand leicht überstehen lassen, den Teigboden einstechen und mit Paniermehl bestreuen, den restlichen Teig zu einem Deckel ausrollen.
Den Mangold waschen, gut abtropfen lassen und die Stiele entfernen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten, den Mangold zugeben und kurz mitdünsten, alles ebenso in einem Tuch ausdrücken und grob hacken, die Pilze putzen, schneiden und in der restlichen Butter dünsten, dann die Petersilie zugeben. Den Quark abtropfen lassen und mit Eiern, Mangold, Pilzen und Parmesan mischen, anschließend würzen, die Masse auf den Teigboden geben, den Rand nach innen einklappen und mit Wasser bestreichen, den Teigdeckel auflegen, andrücken und nach Wunsch verzieren, Milch und Eigelb verquirlen, den Deckel damit bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Min backen.

Möhren-Zwiebel-Pfanne mit 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: Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden, das Öl und in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min glasig dünsten, die Möhren hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren weitere 10 Min anbraten, den Honig darübergerben und leicht karamellisieren lassen, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen, Thymian hinzufügen und alles zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 10–12 Min garen, bis die Möhren weich sind, zum Schluss die Petersilie unterheben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept zu Ostern: Saftiger Karottenkuchen



Zutaten: 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, 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, nach Belieben schälen und fein raspeln, die Möhren zum Mehl geben und mit allen weiteren Zutaten gut vermengen. Eine Springform einfetten, den Teig hineingeben, gut verteilen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 50 Min backen. In der Zwischenzeit den 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.