

# Rezeptideen: Kohlrabi, Tomate, Möhre, Porree

## Kohlrabi-Porree-Lasagne

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Kohlrabi, 400 g Porree, 80 g Pinienkerne, 200 g Mozzarella, 1 Bd. glatte Petersilie, 4 EL Butter, Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl, 500 ml Milch, 1 Prise geriebene Muskatnuss, 350 g Lasagneblätter, 100 g geriebenen Berghäse

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Kohlrabi schälen und fein würfeln. Porree waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Pinienkerne grob hacken. Mozzarella würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Butter goldgelb braten. Kohlrabi und Porree dazu geben, alles ca. 10 Min offen braten. Petersilie und Pinienkerne einrühren, salzen und pfeffern. Mehl in der restlichen Butter anschwitzen. Portionsweise die Milch einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. 1/3 des Mozzarella in der Sauce auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 200 C (Umluft 180 C) vorheizen. Feuerfeste Form mit etwas Sauce ausstreichen. Darauf lagenweise Lasagneblätter, jeweils ein Viertel der Gemüsemischung, etwas Mozzarella und 4-5 EL Sauce geben bis alles verbraucht ist. Mit einer Schicht Lasagneblätter, Mozzarella und Sauce abschließen. Berghäse darüber streuen und die Lasagne im heißen Ofen 30-40 Min überbacken bis sie goldgelb und knusprig ist.

## Porree-Bratlinge mit Ingwer

**Zutaten für 4 Personen:** 450 g Buchweizen, 400 g Porree, Öl, 20 g Ingwer, 120 g Leinsamen, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Fett zum Braten

**Zubereitung:** 300 g Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen und je nach Sorte 6-8 Min kochen lassen. Wenn das Wasser vom Buchweizen aufgesogen worden ist, den Herd ausstellen und noch ca. 10 Min ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Danach den Porree in etwas Öl oder Butter dünsten. Ingwer schälen und reiben. Weitere 150 g Buchweizen grob schroten. Leinsamen nach Belieben grob schroteten. Den gegarten Buchweizen in eine große Schüssel geben. Porree, Ingwer und die geschroteten Zutaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit nassen Händen gut mischen und Bratlinge formen. Im heißen Bratfett von beiden Seiten leicht bräunen. Dazu passt Feldsalat.

## Kohlrabi-Rohkost mit Möhren

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Kohlrabi, 200 g Möhren, 3 EL Kräuteressig, 1 Bd. Petersilie, Salz, 1 Prise Zucker, frisch gemahlener Pfeffer, ½ Knoblauchzehe, 4 EL Rapsöl, 1 Zwiebel

**Zubereitung:** Den Kohlrabi schälen, zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Möhren putzen, waschen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. In hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Beides in einer Schale vermischen. Kräuteressig mit gewaschener und der Petersilie, Salz, Zucker und Pfeffer gut verrühren. Die Knoblauchzehe zerdrücken und zusammen mit dem Öl zur Salatsauce geben. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken und ebenfalls zur Sauce geben. Die Salatsauce über Kohlrabi und Möhren gießen und gut vermischen. Mindestens 20 Min durchziehen lassen. Mit Bauernbrot servieren.

## Apfelschmarren

**Zutaten für 4 Personen:** 100 g Mehl, 6 Eier, 40 g Rohrohrzucker fein, Zimt ca. 2 EL Milch, 1 Schuss Rum, 1 Prise Salz, 1 TL Vanillezucker, 2 säuerliche Äpfel, 3 EL Kristallzucker, 2 EL Wasser, 2 EL Öl, 50 g Butter, Puderzucker,

**Zubereitung:** Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Zucker karamellisieren (erhitzen, bis eine zähflüssige Masse entsteht). Mit Wasser ablöschen und kochen bis etwas Flüssigkeit verdampft ist. Äpfel in Spalten schneiden. Im Karamell kurz durch schwenken, vom Herd nehmen und in der Flüssigkeit ziehen lassen. Mehl, Eidotter, Zucker, Rum, Salz und Vanillezucker mit so viel Milch verrühren, dass ein dickbreiiger Teig entsteht. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und nach und nach mit dem Teig locker vermengen. Backröhre auf 200 °C erhitzen. In einer Pfanne Öl erhitzen, den Teig eingießen und im Backofen überbacken bis die Oberfläche trocken ist. Butter in kleinen Stücken rund um den Teig am Pfannenrand zufügen und schmelzen lassen. Teig halbieren, wenden, kurz backen, mit Gabeln in kleine Stücke zerteilen, mit Puderzucker bestreuen und nochmals kurz durchschwenken. Auf Tellern anrichten, mit Apfelspalten belegen und mit Puderzucker und Zimt bestreut servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

## Rezept der Woche: Kartoffel-Möhren-Pü mit Bärlauchbutter

**Zutaten für 2 Personen:** für das Püree: 500 g Kartoffeln (z. B. mehliges Gunda), 300 g Möhren, 50 ml laktosefreie Milch 3,5 %, 1/2 TL Paprikapulver, Salz; für die Bärlauchbutter: 1 Bund Bärlauch, 1/2 Stück Butter, 1 Prise Salz

**Zubereitung:** Kartoffeln und Möhren waschen, in einen Dampfgarer geben und garen. Dabei die Kartoffeln, die etwas länger brauchen nach unten in das Dampfsieb geben und die Möhren oben auf. Anschließend die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Möhren durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit Gewürzen und Milch verfeinern. Den Bärlauch waschen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Bärlauch mit einer Prise Salz darin schwenken bis Nussbutter entstanden ist. Püree auf Tellern portionieren und die Butter darüber geben.