

Rezeptideen: Rote Bete, Kohlrabi, Fenchel, Steinchampignons

Rote Bete Salat mit

Schafskäse & Walnüssen



Zutaten für 2 Personen: 400 g Rote Bete, 1 1/2 EL Olivenöl, 1/2 Msp. Zimt, 50 g Walnussskerne, 1/2 Bd. Radieschen, 100 g Schafs Feta, 1/2 Bd. gemischte Kräuter (frisch oder trocken), 1 EL Balsamicoessig, 1 EL Agavensirup, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Rote Bete putzen, schälen (am besten die Hände vorab gut einölen) und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 3) 35–40 Min backen. Die Walnüsse grob hacken. Die Radieschen putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Schafskäse zerbröckeln. Frische Kräuter ggf. waschen, trocken schütteln und klein hacken. Rote Bete aus dem Ofen nehmen und mit Balsamicoessig und Agavensirup beträufeln. Mit den Walnüssen, dem Schafskäse, den Radieschen und den Kräutern bestreut reichen.

Überbackener Fenchel



aus dem Backofen

Zutaten für 4 Personen: 4 Knollen Fenchel, 2 Möhren, 1 Zucchini, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 Pck. Veganella (vegane Mozzarella), 100 g Filata (vegane Reibekäse), 2–3 Soja „Sähne“ Cuisine, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die harten Blätter am äußeren Rand der Fenchelknollen entfernen und den Strunk abschneiden (das Fenchelgrün kann am Ende kleingeschnitten als Deko und Gewürz über das Gericht gegeben werden). Die Zucchini waschen, die Möhren ggf. schälen und beides in Scheiben schneiden. Den Fenchel in der Gemüsebrühe einige Min garen, bis er bissfest ist. Kurz vor dem Ende die Möhren und die Zucchinischeiben dazugeben. Den Veganella in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine flache Auflaufform legen und ein wenig Brühe und mit Soja Cuisine angießen. Mit Pfeffer und wenig Salz (die Gemüsebrühe enthält schon Salz) würzen. Das Gemüse mit Scheiben

vom Veganella belegen und den gepressten Knoblauch darüber geben. Über alles dann den Filata verteilen. Den Auflauf bei 200 °C in den Backofen stellen und so lange backen, bis der Käse gebräunt ist.

Kohlrabiröllchen



(von hannoverspeist)

Zutaten für 2 Personen: 3 Kohlrabi mit Grün, 150 g Milchreis, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 3 Strauchtomaten, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Weißweinessig, 2 Zweige frische Minze, 2 Zitronen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Cumin Gewürz (Art.-Nr. 44234), 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Salz, frischer Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1/2 TL Paprika-Gewürz

Zubereitung: Den Reis waschen, um die Stärke zu entfernen und in der Gemüsebrühe kochen. Die Tomaten kreuzförmig einritzen und mit hochendem Wasser in einer Schale übergießen. Nach 2–3 Min kalt abschrecken und ganz einfach häuten. Die Tomaten klein schneiden und dabei das flüssige Innere entfernen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas hacken und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Öl in der Pfanne dünsten. Die Blätter der frischen Minze ebenfalls fein hacken und alle Zutaten mit dem Reis vermengen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Kohlrabiblätter vom Kohl schneiden, die Stiele entfernen und waschen. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen und die Kohlrabiblätter 5 Min darin blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen. Die Reismasse auf die Blätter geben, von den Längsseiten einklappen und fest aufrollen. Die Röllchen in ein Gefäß mit Deckel geben und mit Olivenöl beträufeln.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Pilz ´n Chips

vegane Alternative zu Fish ´n Chips

Zutaten für 2 Personen: 300 g Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Rauchsatz (Art.-Nr. 39402); für die Pilze: 250 g Steinchampignons, 80 g Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver, 90 ml Wasser, 2 TL Misopaste, 1–2 TL Sojasoße, Pfeffer; für den Salat: 1/2 Gurke, 1 Bund Kerbel, 1 Fenchel, 40 ml Soja Cuisine (Art.-Nr. 38939), 2 TL Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 1 kleine rote Zwiebel; außerdem: 1 Zitrone, vegane Remoulade z. B. Zwemoulade in der Tube (Art.-Nr. 38012)

Zubereitung: Alle Zutaten für die Panade der Pilze zusammenrühren. Die Masse sollte nicht mehr flüssig, aber auch nicht fest und trocken sein. Sie dicht noch nach, darum wird sie als erstes vorbereitet und ggf. später bei der Verarbeitung noch mit etwas Wasser verdünnt. Die Pilze putzen und grob vierteln. Für den Salat die Gurke und den Fenchel waschen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und den Fenchel fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und das Kraut vom Kerbel fein hacken und einige weitere Blätter grob zerpfücken. Alles mit der Soja Cuisine, Ahornsirup, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengen und ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, auf ein Blech geben und mit Öl und dem Salz anmachen. Bei 180 °C Umluft etwa 30 Min knusprig backen. Die Pilze in der Panade wenden und auf ein Gitter mit Backpapier legen. Dann für 15 Min die Kartoffeln in den Ofen geben. Salat mit Kartoffeln und Pilzen servieren. Nach Wunsch Remoulade dazu genießen und einige Zitronenspalten dazu reichen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist