

Rezeptideen: Broccoli, Möhren, Porree, Salatgurke, Salat

Broccoli-Nudeln mit Pecorino



Zutaten für 4 Personen: 300 g Penne oder Farfalle, Salz, 1 kg Broccoli, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 200 g süße Sahne, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 1 kleine getrocknete Chilischote, 2 Fleischtomaten, 150 g Pecorino, 4 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich Salzwasser laut Packungsangabe bissfest garen. Den Broccoli putzen und waschen. Den Strunk schälen, das zarte Innere würfeln und den Kopf in Röschen zerteilen. Vom Nudelwasser 2 Tassen abnehmen und den Broccoli darin etwa 10 Min weichkochen. Die Knoblauchzehen abziehen. Das Öl erhitzen, den Knoblauch hauchdünn in das Öl hobeln und in 1-2 Min hellbraun braten. Die Sahne zugießen, aufkochen und mit Salz und Gemüsebrühe würzen. Die Chilischote in einem Mörser oder mit den Fingern fein zerbröseln und einrühren. Die Nudeln abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Tomaten waschen und kurz ins heiße Wasser legen. Danach häuten, würfeln und den Stielansatz entfernen. Tomaten und Nudeln mit der Sauce vermischen und den Broccoli dazugeben. Den Käse grob reiben, hinzufügen und vorsichtig unterheben. Die Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Geschmorte Salatgurken



Zutaten für 3 Personen: 2 EL Butter, 1 Zwiebel, 2 Salatgurken, 1/4 l Gemüsebrühe, 300 ml Sahne, 1-2 EL Senf, Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Dill TK

Zubereitung: Butter in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel klein würfeln und darin glasig dünsten. Salatgurken schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 Min mit Deckel garen lassen. Den Senf und die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken. Zum Schluss den Dill einrühren. Tipp: Man kann sehr gut Lachs oder auch Garnelen mit den Schmorgurken garen. Das ist dann mit Salzkartoffeln oder auch Reis ein leckeres Komplett-Gericht.

Salat mit Bärlauch-Rührei



Zutaten für 3 Personen: 1 Salat, 1-2 Tomaten, 1-2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 2-3 EL Rapsöl, 1 Bund Bärlauch, 6 Eier, 3 EL Milch

Zubereitung: Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Bärlauch waschen, trocknen und hacken. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und etwas Bärlauch eine Sauce rühren, mit dem Salat mischen und auf einer Platte mit den Tomatenspalten anrichten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und restlichem Bärlauch verquirlen und in eine kleine Pfanne geben. Masse wie einen Pfannkuchen stocken lassen und wenden. Fertiges Rührei in Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

Originalrezept nach der Greenbag-Küche

Porree-Möhren-Bratlinge



Zutaten für 4 Personen: 500 g Porree, 300 g Möhren, 1/2 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 4 EL Weizenvollkornmehl, 2 Eier, Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Petersilie TK, 50 g geriebener Parmesan, Rapsöl zum Braten

Zubereitung: Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in der Butter dünsten. Porree und Möhren zugeben und kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Dann mit Weizenvollkornmehl und Eiern zu einem Teig verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Petersilie und den geriebenen Parmesan unterrühren. In reichlich Öl kleine knusprige Bratlinge ausbacken.

Tipp: Die Bratlinge schmecken auch gut kalt!

Originalrezept nach J. Erckenbrecht, Querbeet, pala Verlag

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza



Rezept der Woche: Kartoffel-Möhren-Püree mit Bärlauchbutter



Zutaten für 2 Personen:

für das Püree: 500 g Kartoffeln (z. B. mehlig Karella), 300 g Möhren, 50 ml Milch, 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. Durch diesen schonenden Kochvorgang bleiben die gesunden Inhaltsstoffe in dem Gemüse enthalten.

Alternativ können die Möhren und Kartoffeln auch in einem Topf mit Wasser gekocht werden. Anschließend die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Möhren durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit Gewürzen und Milch verfeinern. Den Bärlauch waschen und klein schneiden. 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.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza