

Rezeptideen: Shiitake Pilze, Spinat, Möhren, Radieschen

Bärlauchrisotto mit Shiitake-Pilzen



Zutaten für 2 Personen: 100 g Risotto-Reis, 6 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 450 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Bärlauch, 20 g Parmesan gerieben, 40 ml Weißwein trocken, 5 g Butter, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 2 Handvoll Shiitake-Pilze

Zubereitung: Den Bärlauch gründlich waschen und die Stängel abschneiden. Den Bärlauch zusammen mit 5 EL Olivenöl, Parmesan, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft zu einem cremigen Pesto mixen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Risotto hinzugeben und für ca. 2 Min unter Rühren kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann auf mittlere Hitze reduzieren. Nach und nach die Brühe hinzugeben, dabei jeweils unter Rühren so lange einkochen lassen bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und er noch bissfest ist. In der Zwischenzeit die geputzten Pilze in etwas zerlassener Butter in einer Pfanne goldbraun anbraten. Pesto und Butter kurz vor Ende der Kochzeit zu dem Risotto geben und unterrühren. Auf Teller geben, mit den Pilzen anrichten und servieren.

Grüner Smoothie mit Spinat und Kokos



Zutaten für 4 Personen: 3 Bananen, 300 g Blattspinat, 400 ml Kokosmilch, 300 ml Wasser, 2 Datteln, 1 EL Leinöl oder Leinsamen

Zubereitung: Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocknen. In einem Mixer Bananen, Spinat, Kokosmilch, Datteln und Wasser fein pürieren. Abschmecken und auf Gläser verteilt servieren.

Orangen-Panna Cotta



Zutaten: 200 ml Sahne, 150 ml Milch, 110 g Zucker, 4 Blatt Gelatine, 1 unbehandelte Orange, 3 EL Grand Marnier

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne, Milch und 30 g Zucker in einen Topf geben. Mit einer feinen Reibe beliebig Orangenzesten hinzufügen. Erhitzen und unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, zugeben und verrühren. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und auf 4 Schälchen verteilen. Über Nacht kalt stellen. Orange schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 80 g Zucker mit 3 EL Wasser in einem kleinen Topf köcheln lassen, bis goldbrauner Karamell entsteht. Dabei nicht umrühren, sondern nur gelegentlich den Topf schwenken. Topf vom Herd nehmen, Grand Marnier zugeben und verrühren. Nochmals aufkochen, sodass ein dicker Sirup entsteht. Vom Herd nehmen, Orangenscheiben in den Sirup geben. Die Schälchen aus dem Kühlschrank nehmen, kurz in heißes Wasser tauchen (so löst sich die Panna Cotta gut), dann stürzen und mit der eingelegten Orangenscheiben und Karamellsirup servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Möhren-Radieschen-Ei-Dip zu Kartoffeln oder Brot



Zutaten für 2 Personen: 100 g Magerquark, 2 EL Leinöl, 1 Bund Radieschen, 2-3 bunte Möhren, 100 g Schnittsalat, 1 Bund frischer Schnittlauch, 2 Eier, ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 400 g Kartoffeln oder einige Scheiben getoastetes Brot

Zubereitung: Die Radieschen und Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier hart kochen, nach dem Kochen abschrecken, pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Quark mit Leinöl, den Eiern und den Gewürzen gut vermengen und alle restlichen Zutaten hinzugeben. Dazu Kartoffeln oder krosses Brot und frischen Schnittsalat servieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Kurkuma Brötchen mit Spinat-Dip



Zutaten für 3 Personen: Zutaten für die Brötchen: 150 g Dinkelmehl, 200 g Frischkäse, 1 Ei, 2 1/2 TL Backpulver, 3 TL Kurkuma, 1 TL Salz, 2 TL Zucker, Kürbiskerne; für den Dip: 200 g frischer Spinat, 1 Becher Saure Sahne, 2 EL Hüttenkäse, 1 Zitrone, 4 Zweige Estragon, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, etwas Agavendicksaft, 1 Prise Chili

Zubereitung: Zunächst die trockenen Zutaten für den Teig vermischen und in einer zweiten Schale den Frischkäse mit dem Ei vermischen. Nach und nach die trockenen Zutaten zu der Ei-Mischung hinzugeben. Der Teig ist relativ klebrig, darum müssen die Brötchen mit angefeuchteten Händen geformt werden. Den Ofen auf 180 °C vorheizen, die Brötchen mit Kürbiskernen bestreuen und für 15 Minuten backen. Für den Dip den Spinat waschen in Stücke zerreißen und mit saurer Sahne, Knoblauch und Gewürzen in einen Mixer geben. Mit Salz, Zitrone und Agavendicksaft abschmecken. Die Brötchen kurz abkühlen lassen und mit dem Spinat-Dip bestreichen.