

Gebratene Selleriescheiben mit Sesamkruste



Zutaten für 2 Personen: 1 Knollensellerie (ca. 400 g), 1 Ei, 20 g Weizenschrot, 30 g Sesamkörner, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Öl

Zubereitung: Die Sellerieknolle waschen und in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 40 Min garen, aber nicht weich kochen. Die Knolle mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend die Haut abziehen bzw. schälen. Den etwas abgekühlten Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei mit einer Gabel verquirlen, Weizenschrot und Sesamkörner vermischen. Die Selleriescheiben leicht salzen und pfeffern und zuerst in dem Ei, dann in der Sesammischung wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Min goldbraun braten. Beilage zu Rinderbraten, Rindermedaillons oder mit Preiselbeeren als kleine Mahlzeit.

Stangenbohnen in Tomatensoße



Zutaten für 4 Personen: 500 g Stangenbohnen, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Tomatenmark, 400 g gehackte Tomaten aus der Dose, 200 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Harissa, Salz

Zubereitung: Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Stangenbohnen waschen, vom Strunk befreien und in ca. 3 cm lange Abschnitte schneiden. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch hinzugeben und für ca. 5 Min auf mittlerer Stufe im Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten. Die Stangenbohnen hinzugeben und für ca. 5 Min ebenfalls anbraten. Mit Tomaten und Wasser ablöschen und mit Zimt, Harissa und Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Schnelle Zucchini-Quiche



Zutaten für 4 Personen: 1 Blätterteig, frisch (Art.-Nr. 649986), 4 Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 5 EL Schmand, 200 g Fetakäse, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Quicheform einfetten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Zucchini hinzufügen und für 5 Min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Schmand unterrühren. Den Blätterteig in die Quicheform geben, Zucchini-Mischung darauf verteilen, mit Fetakäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen für ca. 20 Min backen.

Porree-Omelett



Zutaten für 4 Personen: ca. 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 g Parmesan (fein gerieben), 200 g Schlag-Sahne, Pfeffer, 10 g Butter

Zubereitung: Vom Porree die äußeren Blätter entfernen, Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree in einer beschichteten Pfanne in Öl 1-2 Min andünsten, danach abkühlen lassen. Eier mit 60 g Parmesan und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) mit Butter einfetten. Die Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft 25-30 Min bei 180 °C) auf der 2. Einschubleiste von unten 30-35 Min backen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Pasta al Limone e Puntarelle



Zutaten für 2 Personen: 2 Bio Zitronen (davon Schale einer Zitrone), 350 g Pasta (OroBio), 200 ml Soja Cuisine, 1 TL Ahornsirup, 3 EL Olivenöl, 100 g Pecorino, 1 Puntarelle, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Zitronen waschen. Von der Puntarelle die Äußeren Blätter entfernen, um an die inneren, an Spargel erinnernden Stängel, zu kommen. Von diesen die kleinen grünen Blättchen abzupfen, anschließend halbieren und der Länge nach in feine dünne Streifen schneiden. Die Streifen direkt in kaltes Zitronen-Wasser legen. Hier für mindestens 30 Min belassen, in dieser Zeit verliert die Puntarelle etwas von ihrer Bitterkeit und beginnt sich leicht zu kräuseln. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Wasser al dente kochen. Den Knoblauch klein hacken und in Olivenöl in einer hohen Pfanne dünsten. Die Schale der einen Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Nudeln abgießen und dabei 100 ml vom Kochwasser auffangen. Die Puntarelle abgießen und in die Pfanne geben. Nach kurzem Braten mit dem Nudelwasser ablöschen und Zitronensaft sowie Soja Cuisine zufügen. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Die Nudeln zufügen und den Käse hineinreiben. Alles vermengen und servieren.