

Osterhasen-Marmelade



Zutaten für ca. 6 Gläser: 300 g Möhre, 300 g Äpfel, 300 ml Orangensaft, 1 Pack. Vanillezucker, 1 Prise echte Vanille, 1 Zitrone, 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Alle frischen Zutaten waschen. Möhren fein raspeln, Schale der Zitrone abreiben, sowie 1 EL Schale der Orange abreiben. Äpfel entkernen und fein würfeln. Alles mit dem Orangen-, 2 EL Zitronensaft und den Gewürzen in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Zucker einrühren. Leicht köcheln lassen und den Marmeladen-Test machen. Hierfür einen TL der Marmelade abnehmen und auf einen Teller geben. Wenn die Marmelade beim Abkühlen leicht erstarrt, ist sie fertig geliert. Wer möchte kann die Marmelade leicht pürieren, die Stückchen machen sie jedoch noch interessanter. Fertige Marmelade in heiß ausgespülte Gläser geben, verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

Ramen-Bowl mit Wirsing und Shiitake



Zutaten für 2 Personen: für die Brühe: 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL Miso-Paste (Art.Nr.: 450519), 2 TL No Fish Sauce (Art.-Nr. 450600), 1 EL Sojasauce (Art.-Nr. 27505), 20 g Ingwer, 1/2-1 Chili, 1 TL Essig (Art.-Nr. 531108); weitere Zutaten: 1/2 Packung Mie-Nudeln (Art.-Nr. 456400), 500 ml Wasser, 1/2 kleiner Wirsing, 1 Dose Sojabohnen (Edamame), 1 Räuchertofu, 150 g Shiitake-Pilze, nach Belieben Frühlingszwiebeln, Sonnenblumen Hack (Art.-Nr. 43440)

Zubereitung: Die Mie-Nudeln mit kochendem Wasser aufgießen und 9 Min ziehen lassen. Dann abgießen und beiseitestellen. Den Wirsing waschen, halbieren und in kurze Streifen schneiden. Den Tofu ebenfalls in dünne, mundgerechte Stücke schneiden. Sojabohnen abgießen und Shiitake-Pilze putzen. In einem Topf frisch geschnittene Chili mit Ingwer in der Gemüsebrühe aufkochen, Miso-Paste, Soja- und No Fish Sauce zugeben. Mit dem Essig abschmecken. Nudeln und weitere Zutaten (bis auf Sonnenblumen Hack und Frühlingszwiebeln) in tiefen Bowls (Schalen) anrichten. Mit der Brühe aufgießen (ggf. durch ein Sieb, um Chili und Ingwer aufzufangen) und mit Hack und Frühlingszwiebelringen anrichten.

Wirsing-Salat mit Mozzarella di Bufala



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Wirsing, 1 Fenchel, 2 Orangen, 2 Mozzarella di Bufala, 2 Handvoll Gemüsechips, 2 EL Walnussöl, 1 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung: Den Wirsing und Fenchel gut waschen. Fenchel und Wirsing halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen und für später aufheben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und bei ge-

schlossenem Deckel 3-4 Min garen lassen, anschließend mit etwas Pfeffer verfeinern. Eine Orange mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist und anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben auf Tellern drapieren, das Gemüse darauf verteilen, den Mozzarella abgießen leicht mit den Händen zusammendrücken, damit der Käse oben aufplatzt. Walnussöl, etwas Saft der zweiten Orange, Agavendicksaft und Salz über dem Salat verteilen. Die Gemüsechips in der Hand zerdrücken, als Flocken über den Salat bröseln und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Zitronen-Pasta mit Wirsing



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Packung bioladen Dinkel Spaghetti, 2 Zitronen, 1 Soja Cresoy (Art.-Nr. 38985), 1/2 Wirsing, Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskatnuss, 2-3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1/2 TL Paprika Gewürz, 1 Tofu Rosso (Art.-Nr. 47115), Gran Murgiano, vegan (Art.-Nr. 338080)

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein würfeln. Blätter vom Kohl lösen, diese waschen und in feine Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, um die Zwiebel darin anzuschwitzen. Tofu würfeln und zugeben. Nach kurzem Anbraten den Kohl zufügen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze garen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Spaghetti hineingeben. 6-7 Min kochen, bis sie al dente sind. Etwa 3-4 EL vom Kochwasser abschöpfen und zum Kohl geben. Pasta abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Sahne und Saft einer Zitrone zugeben. Die zweite Zitrone waschen und etwas Schale über das Gericht reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, veganen Parmesan über das Gericht reiben und servieren.