

Rezeptideen: Spinat, Süßkartoffeln, Bärlauch, Porree

Porree-Omelett



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

Zubereitung: Vom Porree die äußeren Blätter entfernen, die Stangen halbieren und gründlich waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl 1–2 Min andünsten, anschließend abkühlen lassen. Eier mit 60 g Parmesan und der Schlagsahne 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 (Umluft 180 °C) ca. 30–35 Min backen.

Spinat-Ricotta-Pasta mit Zucchini



Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, 400 g Vollkorn-Fusilli, 200 g Babyspinat, 1 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 150 g Ricotta, 1 TL Chili, Salz, Parmesan

Zubereitung: Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Die Schalotte schälen und fein würfeln, in Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Den Spinat waschen, zugeben, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel einige Min garen, bis er zusammengefallen ist. Den Ricotta einrühren und alles mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer cremigen Soße verarbeiten. Die Pasta mit der Soße in der Pfanne.

Süßkartoffelcurry



Zutaten für 3 Personen: 800 g Süßkartoffeln, gleiche Menge mehligkochende Kartoffeln, Meersalz, 1 Zwiebel, 2–3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Tomatenmark, Currypulver, Cayennepfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Ingwer oder gemahlener Ingwer, Pfeffer, Kokosmilch, 400 g Spinat Babyleaf

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Tomatenmark mit den Gewürzen (Currypulver, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und anschließend die Gewürzpaste zugeben. Die Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit etwas Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und fein würfeln und zusammen mit den halbgegartenen Kartoffeln hinzufügen. Die Kokosmilch und den gewaschenen Spinat zugeben und ca. 15 Min köcheln lassen, dabei bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

Frühlings-Möhrenpfanne

Zutaten für 4 Personen: 800 g Möhren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 2 EL Honig, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, 1 TL Thymian, 1 EL Petersilie

Zubereitung: Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Möhren dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min anbraten. Anschließend etwas Wasser zugeben und die Möhren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min garen. Honig, Senf und Zitronensaft verrühren und zu den Möhren geben. Alles vermengen und einkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Thymian unterheben und weitere 2–3 Min garen. Mit Salz und Pfeffer ababschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Schmeckt warm und kalt – ideal als frische, vegetarische Partybeilage.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Bärlauch-Focaccia mit Walnüssen & Feta

Zutaten für 2 Personen: 500 g Weizenmehl (Typ 1050), 1 Prise Zucker, 250 ml warmes Wasser, 1 Pck. Trockenhefe, 2 Handvoll Walnüsse, 1 TL Salz, 1 Bd. Bärlauch, 2 TL Zitronensaft, 150 ml Olivenöl, Mehl zum Bearbeiten; außerdem: 1 Feta, 4–5 Topinambur, ggf. Pfeffer

Zubereitung: Mehl in eine Schale geben und darin eine Mulde bilden. Zucker, Hefe und Wasser hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Am besten über Nacht gehen lassen, dann erst mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Walnüsse zuletzt in den Teig einarbeiten. Eine große Auflaufform, oder ein tiefes Blech mit etwas Öl einbetten, den Teig hineingeben und erneut einige Stunden abgedeckt gehen lassen. Dann mit den Fingerknöcheln Mulden in den Teig drücken. Bärlauch waschen mit Öl, Zitronensaft und Salz pürieren und beliebig viel davon über den Teig geben. Bärlauchöl etwas einmassieren. Topinambur in hauchdünne Scheiben hobeln und auf dem Brot verteilen. Noch etwas Öl über die Topinambur geben und für 25 Min im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen und mit zerbröseltem Feta bestreuen.