

Rezeptideen: Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Salat

Spaghetti Carbonara mit Fenchel



Zutaten für 2 Personen: ½ Packung Vollkorn-Spaghetti, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Mandelmus hell (Art.-Nr. 515612), 1 EL Hefeflocken, 2 Fenchel, 1-2 TL scharfer Senf, 2 EL Zitronensaft, 130 ml Pflanzenmilch (Mandeldrink Art.-Nr. 598002), Öl zum Anbraten, Salz, frischer Pfeffer, 50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Zunächst etwas Fenchel-Grün beiseitelegen. In einer Pfanne den gewaschenen, geschnittenen Fenchel mit Salz andünsten und anschließend herausnehmen. In der noch heißen Pfanne die gewürfelte Zwiebel und den kleingehackten Knoblauch anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und darin das Mandelmus auflösen. Schnell wird die Flüssigkeit andicken, diese nach und nach mit der Milch streichen. Die Hefeflocken einrühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Die Nudeln nach Anleitung zubereiten und mit 1-2 EL Nudelwasser, sowie dem gegarten Fenchel in die Pfanne geben. Mit Fenchel-Grün garnieren und servieren.

Kartoffel-Radieschen Puffer mit Schmand



Zutaten für 2 Personen: 300 g Kartoffeln, 2 Bund Radieschen, 2 Eier, 1 Zwiebel, 4 EL Mehl, Salz, Pfeffer, 1 Becher Schmand, 1 Bund Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, Öl zum Braten, 2 TL Kurkuma

Zubereitung: Kartoffeln und Radieschen waschen und fein raspeln. Wer möchte kann die Kartoffeln vorher schälen. Die Zwiebel fein würfeln. Zwiebel, Mehl, Eier, Kurkuma, Pfeffer und Salz mit dem Gemüse vermengen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin je einen EL der Puffer-Masse etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die fertigen Puffer auf ein Küchenpapier legen und mit Schmand, der mit Zitronensaft, Salz und frischem Schnittlauch verfeinert wurde, servieren.

Mangold-Salat mit Apfel und Walnüssen



Zutaten: 2 Handvoll Mangold, 1 Apfel säuerlich, 1 Handvoll Rosinen, 80 g Walnüsse, ½ Salatkopf; Für das Dressing: 1 Knoblauchzehe, 1 EL Süße nach Wahl, 2 EL Zitronensaft, 50 ml Olivenöl, etwas Salz, Curry und Pfeffer

Zubereitung: Den Mangold und den halben Salat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Den Apfel in Stifte schneiden. Für das Dressing die Knoblauchzehe fein hacken und alle Zutaten miteinander vermengen. Die Rosinen und das Dressing über den Salat geben und genießen.

Mango-Pancakes mit Ahornsirup



Zutaten für 2 Personen: 1 Mango, 1 EL Zucker, 20 g Butter, 180 g Dinkelmehl, ½ Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, 150 ml Zitronen-Buttermilch (Art.-Nr. 5876), 2 EL Zucker, 2 Eier, 50 ml Ahornsirup (Art.-Nr. 613006), 1 Bund Minze

Zubereitung: Die Mango schälen und den Kern herauslösen. Die Hälfte der Mango mit der Buttermilch pürieren. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Die Eier mit der Buttermilch verquirlen und unter die Mehlmischung geben. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes ausbacken. Die fertigen Pancakes im Ofen warm halten. Die übrige Mango in Würfel schneiden, mit etwas Ahornsirup und frischer gehackter Minze anmachen.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Die Pancakes auf Teller legen und mit Mango anrichten.



Foto: Kim Liza

Frühlings-Rezept: Rhabarber Tarte mit Erdbeer und frischer Minze



Zutaten für den Teig: 120 g weiche Butter, 85 g Puderzucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, 250 g Mehl, Mehl zum Bearbeiten; Für die Füllung: 500 ml Mandeldrink (Art.-Nr. 598002), 5 EL Grieß (Art.-Nr. 21685), 2 EL Erdbeer-Marmelade, 1 Bund Minze, 3 TL Päckchen Vanille Pudding (Art.-Nr. 690102), 2 Eier, 4 EL Zucker, 2 Stangen Rhabarber

Zubereitung: Für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten. Den Teig anschließend für 30 Min in den Kühlschrank geben. In der Zwischenzeit von der Milch 2 EL abnehmen und die restliche Milch erhitzen, um darin den Grieß unter ständigem Rühren zu kochen. In der übrigen Milch das Pudding-Pulver anrühren und schließlich in den Grießbrei einrühren. Die Masse abkühlen lassen und den Ofen auf 200 °C Umluft erhitzen. Den Teig ausrollen und in einer gefetteten Tarte-Form auslegen. Dabei die Ränder gut andrücken, den Boden mit einer Gabel einstechen und für 10 Min backen. Den Rhabarber waschen, schälen und in beliebig große Stücke schneiden. In die abgekühlte Masse die Eier hinzugeben und die Masse locker aufschlagen. Den Boden herausnehmen und auf den noch heißen Teig die Marmelade und einige gehackte Blätter der frischen Minze verteilen. Nun die Grieß-Masse auf den Boden geben und darauf den Rhabarber verteilen. Über den Rhabarber etwas Zucker zum karamellisieren im Ofen geben. Den Kuchen schließlich für etwa 30 Min bei 165 °C backen.