

Rezeptideen: Kresse, Möhren, Mangold, Pilze, Rucola

Veganes Bärlauch-Brot mit Kressedip



Zutaten für 1 Brot: für 375 g vegane Buttermilch: 375 Sojamilch, 3 EL Zitronensaft; für den Teig: 1 Hefewürfel, 1 1/2 TL Zucker, 320 g Dinkelmehl Typ 630, 230 g Weizenmehl Typ 550, 30 g Olivenöl, 2 1/2 TL Salz, 1 Bund Bärlauch; für den Kressedip: 200 g Frischkäse, frische Kresse, etwas Pfeffer

Zubereitung: Zur Herstellung der veganen Buttermilch den Zitronensaft in ein Gefäß geben und die Sojamilch hinzugeben. Ungefähr 2-3 Min stehen lassen, in der Zeit gerinnt die Milch.

Für den Teig die Hefe mit dem Zucker in die lauwarme Buttermilch geben und kurz ruhen lassen. Anschließend alle weiteren Zutaten hinzugeben und von Hand gut kneten. In eine geölte Schüssel umfüllen und 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den gewaschenen und gehackten Bärlauch zum Teig geben und gut einarbeiten. Den Teig in eine Kastenform, Brothorb, Bräter oder Gusseisentopf mit Deckel geben. Das Brot mit Wasser bespritzen und in den kalten Ofen schieben. Bei 240 °C Ober- und Unterhitze ca. 45-50 Min backen. Nochmals 10 Min bei 200 °C im Ofen ohne Deckel backen lassen, das Brot jedoch nicht zu dunkel werden lassen. Den Dip zubereiten und mit dem noch warmen Brot genießen.

Mangold-Möhren-Rösti mit Zitrone



Zutaten für 4 Personen: 5-6 Blätter bunter Mangold, 4-5 Möhren, 4 EL Mehl, 2 Eier (M), Abrieb einer Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 6 EL Pflanzenöl

Zubereitung: Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Dann die Möhren schälen, waschen und auf einer groben Reibe raspeln. Das Mehl und die Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schale der Zitrone fein abreiben und unter die Möhren-Mangoldmischung geben. Alles vorsichtig unter die Mehl-Eiermasse rühren. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und ca. 10 Rösti portionsweise darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min braten. Dazu passt unser Kressedip.

Pilz-Salat mit Rucola



Zutaten für 2 Personen: 1 Knoblauchzehe, 200 g Champignons, 4 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico Essig, 1/2 TL Zucker, 1 helle Zwiebel, frischer Pfeffer, Salz, etwas Zitronensaft, 1 Bund Rucola

Zubereitung: Die Pilze mit einem Tuch säubern und in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und mit den Händen etwas zerteilen. Den Knoblauch pressen, die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Dressing anrühren und alle Zutaten miteinander vermischen. Kurz ziehen lassen und genießen.

Mangold-Tofu-Gratin



Zutaten für vier Personen: 200 g rote Zwiebeln, 300 g Mangold, 3 Zweige Koriander, 400 g Räuchertofu, 1 EL Sojasauce, 600 g Kartoffeln, 3 Eigelbe, Salz, Pfeffer, 3 EL Rapsöl, 80 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Mangold waschen, Blätter von den Stielen schneiden und grob zerkleinern. Die Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Koriandergrün waschen, klein schneiden. Den Tofu in Dreiecke schneiden und mit Sojasauce vermischen. Die Kartoffeln schälen, fein raspeln und mit den Eigelben und Koriander vermischen - salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln mit den Mangoldstielen glasig braten. Die Mangoldblätter 2 Min mitdünsten und salzen und pfeffern. Dann den Backofen auf 175 °C vorheizen. Auf einem gefetteten Blech aus der Hälfte der Kartoffelmasse vier Rösti auslegen. Darauf die Tofuscheiben, den Mangold und die restliche Kartoffelmasse schichten. Mit Parmesan bestreuen und im Backofen (Mitte, Umluft 160 °C) etwa 35 Min backen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Dieses Rezept kann auch sehr gut mit Hackfleisch anstatt mit Tofu zubereitet werden.

Rezept der Woche: Bärlauch-Fritata mit grünem Spargel



Zutaten für 4 Personen:

180 g Kichererbsenmehl, 1 EL Hefeflocken, 400 ml Wasser, 1/2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Bund Bärlauch, 1 Zucchini, 1/2 Pfund grüner Spargel, 130 g Kichererbsen aus der Dose, 1 EL Kokosöl, frische Kresse

Zubereitung:

Das Kichererbsenmehl mit Backpulver, Hefeflocken und Salz mischen und mit dem Wasser vermengen. Für 15 Min quellen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel, die Zucchini und den Bärlauch waschen. Vom Spargel die unteren Enden abschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Kichererbsen abgießen und 130 g abwiegen. Den Bärlauch trocknen und klein hacken und mit den Kichererbsen und der Zucchini zum Teig geben und unterrühren. Das Kokosöl in einem ofengeeignetem Topf oder Pfanne schmelzen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. Den Teig in die gefettete Pfanne/Topf geben und zunächst mit geschlossenem Deckel 10 Min backen. Den Spargel kurz in einer Pfanne mit etwas Öl schwenken, dann auf die Fritata geben und diese bei 150 °C ohne Deckel für 15 Min weiter backen. Nach dem Backen mit einigen Kichererbsen und Kresse garnieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist