

Knackiger Radieschen-Salat

Zutaten für 4 Personen: 2 Bd. Radieschen, 1 Bd. Lauchzwiebeln, 1/2 Bd Schnittlauch, 100 g Feldsalat; für das Dressing: 3 EL Rapsöl, 1-2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Sahne, 1 Pr. Zucker, 3-4 EL Essig, weißer Pfeffer, Salz, 6-8 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung: Radieschen waschen, putzen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln oder mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Den Feldsalat waschen und in mundgerechte Stücke aufteilen. Feldsalat, Radieschen, Lauchzwiebeln und Schnittlauch in eine große Salatschüssel geben. Das Rapsöl mit Senf, Sahne, Zucker und Essig verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und über den Salat geben. Ca. 20 Min durchziehen lassen und servieren. Dazu passt frisches Vollkornbrot.

Porree-Omelett

Zutaten für 4 Personen: ca. 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 g Parmesan (fein gerieben), 100 ml Schlagsahne, 100 ml Milch, 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 etwas Öl 1-2 Min andünsten, danach abkühlen lassen. Die Eier mit 60 g Parmesan, der Milch 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 Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) auf der 2. Einschubleiste von unten 30-35 Min backen.

Broccoli-Taler

Zutaten für 2 Personen: 1 kleiner Broccoli, 1 mittelgroße Kartoffel, 100 g Parmesan, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, 150 g Semmelbrösel, 2 EL Butter, 1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Broccoli waschen und in Röschen zerkleinern. Kartoffel waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Kartoffel in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Min garen. Dann den Broccoli hinzugeben und 5 Min weiter garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und mit einem Stampfer zerkleinern. In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Zwiebeln möglichst ohne Fett aus der Pfanne nehmen und sie zu dem gestampften Gemüse geben. Parmesan, Ei und Petersilie hinzugeben und alles gründlich miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Masse runde Taler formen. Die Taler in den Semmelbröseln wälzen, bis sie gleichmäßig umhüllt sind. In der heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbraten und servieren.

Cremiger Spinat

Zutaten für 2 Personen: 200 g frischer Blattspinat, 140 g Mascarpone, 60 ml Schlagsahne, 1 Stange Porree, 120 g Mozzarella, Butter, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Den Spinat und Porree waschen. Porree in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken und in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Porree hinzugeben, kurz anbraten und dann den Spinat hinzufügen. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, Mascarpone und Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, weitere 2 Min köcheln lassen und den Mozzarella darüber geben. In einer backfesten Pfanne (sonst in eine Auflaufform umfüllen) für 10 Min im Ofen überbacken. Anschließend mit etwas geröstetem Baguette servieren.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



Rezept der Woche: Spargel-Risotto mit Ofentomaten



Zutaten für 4 Personen: 200 g Risottoreis, 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein (Eibling sur lie), 400 g grüner Spargel, 500 g weißer Spargel, 300 g Strauchtomaten, 80 g Parmigiano Reggiano, 1 Bund Dill, 1 Zitrone, 2 Schalotten, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Öl

Zubereitung: Die Schalotten schälen und fein hacken. Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten mit Reis darin glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen lassen und den Reis nun unter ständigem Rühren nach und nach mit der Brühe aufgießen. Wenn der Reis die gesamte Brühe aufgenommen hat, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel einige Min quellen lassen. Währenddessen den Spargel waschen, den weißen schälen und von beiden Sorten die unteren holzigen Enden abschneiden. Dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden und in Wasser mit einer Prise Zucker und Salz ca. 10 Min gar kochen und anschließend unter haltem Wasser abschrecken. Die Tomaten am Strauch lassen, abspülen und bei 160 °C Umluft im Ofen für 15 Min backen. Den Käse reiben und hinzugeben. Die Zitrone waschen, etwas Schale in das Risotto reiben und ebenfalls einen Spritzer vom Saft der Zitrone hinzugeben. Mit gehacktem Dill und Pfeffer abschmecken. Den Spargel unter das Risotto heben und danach auf Teller geben. Die Tomaten dazugeben und mit frischem Dill und Parmesan garnieren. Dazu ein Glas Eibling sur lie Weißwein genießen.