

Rezeptideen: Porree, Spinat, Radieschen, Salat, Zucchini

Gefüllte Zucchini

mit veganem Hack und Spinat



Zutaten für 2 Personen: 3 Zucchini, 1 VeggieMix Frikadelle (Art.-Nr. 605500), 200 g Hirse, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g veganer geriebener Käse z. B. Filata (Art.-Nr. 41115), 300 g frischer Spinat, 1 Knoblauchzehe, 340 ml Tomatensauce Arrabiata (Art.-Nr. 602002), Basilikum frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ½ TL Paprikagewürz-
Zubereitung: Die Zucchini waschen und horizontal halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Mitte mit einem Löffel entfernen und fein hacken. Das Fruchtfleisch mit Salz, Muskat, Paprika, Knoblauch und Pfeffer würzen und mit dem gewaschenen Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl kurz dünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die Frikadellen Mischung nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Ofen auf 200 °C aufheizen, die Zucchini Hälften mit der Frikadellen-Mischung füllen und die Spinat-Mischung darauf geben. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, die Hälften hineinlegen und mit Käse bestreuen. Für 20 Min backen. In der Zwischenzeit die Hirse waschen und in der doppelten Menge Gemüsebrühe kochen. Hirse mit Zucchini servieren und nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Porree

mit Schinken gratiniert

Zutaten für 2 Personen: 4 Stangen Lauch, Salz, 1 Packung Bauernschinken gekocht (Art.-Nr. 161169), 15 g Butter, 15 g Mehl, 1/4 L Milch, 1 Eigelb, Pfeffer, Muskat, 50 g Gratin-Käse gerieben,
Zubereitung: Wurzeln und das harte Grün der Lauchstangen abschneiden. Die Stangen waschen und halbieren. Lauchstangen in kochendes Wasser mit Salz geben und darin 10 Min kochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch angießen und die Sauce ca. 5 Min köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, mit dem Eigelb legieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Käse unter Rühren in der Soße schmelzen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten. Je drei Stangen Lauch mit einer Scheibe Schinken umwickeln und in die Form legen. Die Sauce darüber gießen und 15 Min im Ofen gratinieren.

Radieschen-Fritters

mit Dip



Zutaten für 4 Personen: 2 Bund Radieschen, Salz, Pfeffer, 1 Bund Lauchzwiebeln, 3 EL gemahlene Mandeln, 2 EL Speisestärke, 300 g Vollmilchjoghurt, 1 Ei, 4 Stiele Minze, 6 EL Sonnenblumenöl
Zubereitung: Radieschen waschen und grob raspeln. Mit 1/2 TL Salz mischen und ca. 10 Min ziehen lassen. Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Radieschen gut ausdrücken und mit Lauchzwiebeln, Mandeln, Stärke, 4 EL Joghurt und Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu ca. 20 Bratlingen formen. Minze waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. 250 g Joghurt und Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Öl portionsweise erhitzen, Bratlinge darin von jeder Seite ca. 2 Min braten. Abkühlen lassen. Den Joghurt und die Bratlinge getrennt verpacken, wenn sie diese mit zum Picknick oder ins Büro nehmen möchten. Joghurt und Bratlinge getrennt verpacken.

Bunter Smoothie

mit Avocado



Zutaten für 2 Smoothies: 1 Saftorange, 1/2 Avocado, 1 Handvoll Spinat, 1/2 Apfel, 1 Banane, 300 ml Wasser oder Mandeldrink
Zubereitung: Orange, Banane und Avocado schälen und kleinschneiden. Spinat und Apfel waschen. Apfel halbieren und würfeln. Alles mit der Flüssigkeit in den Mixer geben und mit einigen Eiswürfeln genießen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



Rezept der Woche:

Ravioli mit Spinat-Kräuterfüllung und Ricotta



Zutaten für 2 Personen: für den Teig: 150 g Mehl (Typ 405), 150 g Hartweizengrieß, 150 ml Wasser, Salz, 30 ml Olivenöl; für die Füllung: 80 g Blattspinat (babyleaf), 7 Kräutermix für grüne Soße (Art.-Nr. 091), 50 g Parmesan, 200 g Ricotta, 1 Eigelb, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Kurkuma, 1 Prise Cayennepfeffer, etwas Muskatnuss

Zubereitung: zunächst alle Zutaten für den Teig gut miteinander verkneten und haltstellen. Für die Füllung den Spinat und die Hälfte der Kräuter waschen. Härtere Stiele entfernen und Spinat mit Kräutern hacken. Kurz mit dem frisch gehackten Knoblauch in etwas Öl in einer Pfanne Blanchieren, anschließend gut abtropfen lassen. Ricotta mit Eigelb, Parmesan und Gewürzen mischen. Die Kräuter-Spinatmischung unter den Ricotta heben und beiseite stellen. Den Teig halbieren und auf etwas Hartweizengrieß dünn ausrollen. Beim Ausrollen einen Teil des Teiges von der Tischkante hängen, so kann er sich nicht so zurückziehen. Mit einem Servierring oder Glas Kreise aus dem Teig stechen, auf diese je einen TL Füllung geben, Kreise zuhappen und die Halbmonde mit einer Gabel an den Rändern gut zusammendrücken. Leicht gesalzenes Wasser heiß werden lassen, nicht zum Kochen bringen. Die Ravioli in kleinen Portionen in das seidene Wasser geben, kurz umrühren, damit sie nicht anhängen und herausnehmen sobald sie an der Wasseroberfläche treiben. Auf Teller geben und mit etwas Olivenöl und frischen Kräutern garnieren. Wer möchte könnte die Ravioli auch in einer Pfanne kurz anbraten.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza