

Salat mit Radieschen



Zutaten für 2 Personen: 1 Salat, 1 Bund Radieschen, 150 g Crème fraîche, 1 TL scharfer Senf, Kräutersalz, etwas Honig, Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung: Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen waschen, abtrocknen, würfeln. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren, diese über den Salat mit den Radieschen geben und gut miteinander vermengen.

Tomaten-Pilaw



Zutaten für 4 Personen: 2 Knoblauchzehen, 1 TL getr. Oregano, 4 EL Olivenöl, 200 g Tofu, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, 250 g Reis, 500 ml Gemüsebrühe, 400 g Tomaten, 200 g Erbsen (TK), Meersalz, 2 EL Basilikum

Zubereitung: Knoblauchzehen durchpressen und mit Oregano und 2 EL Öl verrühren. Tofu trockentupfen, würfeln, pfeffern und mit dem Würzöl mischen. Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomatenmark und Reis kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Reis bei milder Hitze nach Packungsanweisung quellen lassen. Inzwischen Tomaten in Spalten schneiden und entkernen. 5 Min vor Ende der Garzeit mit den Erbsen unter den Reis mischen. Tofu salzen und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Basilikum unter den Reis mischen.
Originalrezept nach essen & trinken, „Für jeden Tag“, 10/06

Crêpes

mit Spitzkohl-Möhren-Füllung



Zutaten für 4 Personen: für die Gemüsefüllung: 1 Spitzkohl, 1 Zwiebel, 250 g Möhren, 1 EL Butter, 1 EL Rapsöl, 400 ml Gemüsebrühe, 150 g Frischkäse, abger. Schale einer Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer; für die Crêpes: 300 ml Milch, 100 g Mehl, 3 Eier, 1-2 EL flüssige Butter, 1/2 TL Meersalz, 50 g Gouda

Zubereitung: Spitzkohl putzen, waschen und die Blätter schräg in Streifen schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Das Gemüse ca. 5 Min garen. Frischkäse unter Rühren in der Sauce auflösen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Zutaten für die Crêpes einen Teig herstellen und in einer Pfanne 6-10 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes und Gemüse-mischung in Lagen übereinanderschichten, so dass eine Torte entsteht. Mit Gouda bestreuen und im Ofen kurz überbacken.
Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Rezept der Woche:



Vier-Käse-Quiche mit Spinat

Zutaten für 4 Personen: Für den Teig: 200 g Mehl, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 1 TL Öl, 120 g Butter, 2 Eigelb; für die Füllung: 125 ml Sahne, 125 ml Milch, 2 Eier, 2 Eiweiß, 500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 70 g Edelpilzhäse (Art.-Nr. 6441), 70 g Blauschimmelkäse (Art.-Nr. 023), 100 g Gouda (alt), 70 g Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Spinat waschen und kurz in einer Pfanne mit dem Öl blanchieren. Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eigelbe und die Butter in Stücken hinzugeben und zu einem Mürbeteig kneten. Eine flache, runde Platte formen, mit Folie abdecken und mind. 30 Min in den Kühlschrank stellen. Inzwischen eine Spring- oder Quicheform einfetten und mehlen. Für die Füllung Milch, Sahne, Eier und Eiweiß verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und unter den Spinat mischen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 170 °C). Die Käsesorten in kleine Stücke schneiden bzw. krümeln. Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Fläche etwas größer als die Auflaufform ausrollen, in die Form legen und andrücken. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Den Spinat auf dem Teig verteilen und mit der Eiermilch übergießen. Die Käsesorten gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Im Ofen 50 Min goldgelb backen. Sollte die Quiche dann noch nicht genügend gestockt haben, die Backzeit einfach verlängern (mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird). Mit frischem Salat servieren.