

Rezeptideen: Radieschen, Aubergine, Pak Choy, Tomaten

Ausgebackene Auberginen



Zutaten für 4 Personen: 2 Auberginen (je ca. 300 g), Salz, 50 g Weizenmehl, 1 TL geriebtes Basilikum, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 2 Eier, Öl zum Ausbacken

Zubereitung: Auberginen waschen und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, Schnittflächen mit Salz bestreuen, einige Scheiben übereinanderlegen, mit einem Brett bedecken und beschweren, nach etwa 2 Stunden nochmals zusammenpressen und mit Küchentrepp gründlich trockenwischen, Mehl mit Basilikum und Gewürzen mischen, Auberginenscheiben darin wenden, Öl erhitzen, Scheiben im leicht geschlagenen Ei wenden und goldgelb ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und heiß servieren, nach Belieben zu Mittelmeergerichten oder als Vorspeise mit Joghurtsauce reichen.

Vollkornspaghetti mit Auberginen



Zutaten für 4 Personen: 2 kleine Auberginen, 6 EL Öl, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 600 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Bund Basilikum, 400 g Vollkornspaghetti, 1 EL frisch geriebener Parmesankäse

Zubereitung: Auberginen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden, Öl erhitzen und Auberginen zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Min weich braten, anschließend bei mittlerer Hitze unter Wenden bräunen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch hacken, Tomaten häuten und achteln, Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin bei kleiner Hitze anbraten, Tomaten zugeben und bei mittlerer bis großer Hitze schmoren, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Basilikum fein hacken und untermischen, Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit der Tomatensoße mischen, Auberginen darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Couscous-Salat mit Radieschen



Zutaten für 4 Personen: 100 g Couscous, 1 Bund Radieschen, 150 g Feta, 1 Bund Petersilie oder Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer, 1 EL Lemon Balsam, 1/2 TL Zucker, 1 EL Öl

Zubereitung: Couscous mit heißem Wasser aufgießen und quellen lassen, Radieschen, Kräuter und Feta klein schneiden, alles zum Couscous geben, Essig, Zucker und Öl vermischen und darüber gießen, gut durchziehen lassen und servieren.

Gebratene Radieschen



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Radieschen, Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Kräuter nach Geschmack (z. B. Basilikum, Dill, Minze, Petersilie, Schnittlauch), frisches Brot, Crème fraîche

Zubereitung: Radieschen putzen und halbieren, Kräuter hacken, Öl in einer Pfanne erhitzen, Radieschenhälften darin 8 bis 10 Min anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Servieren Kräuter unterheben, mit Brot und Crème fraîche servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Vegane Spieße mit Pak Choy

Zutaten für 2 Personen: 200 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 1 Limette, 80 g gesalzene Erdnüsse, 100 g Sojaschnetzel, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sesamöl, 4 EL Sojasauce Shoyu, 3 TL Reissirup, 1 Msp. Chilipulver, etwas Pfeffer, etwas Salz, 2 Pak Choy, etwas Sesam

Zubereitung: Den Basmatireis im Wasser garen. In der Zwischenzeit die veganen Spieße vorbereiten: Dafür die Sojaschnetzel in hochender Gemüsebrühe einweichen. Sobald sie weich sind, gut ausdrücken und in einer Marinade aus Sesamöl, Sojasauce, Reissirup, Chilipulver, Pfeffer und Salz einlegen. Den Pak Choy waschen, längs halbieren und in einer Pfanne mit einem Schuss Wasser bei geschlossenem Deckel kurz blanchieren. Anschließend den Deckel abnehmen, die Hitze reduzieren und das Wasser verdunsten lassen, dann leicht salzen. Die marinierten Schnitzel auf Spieße stecken und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Reis, Pak Choy und die Spieße auf Tellern anrichten und mit gesalzenen Erdnüssen, etwas Sesam sowie frisch gepresstem Limettensaft garnieren. Ein wunderbar aromatisches Gericht, das mit nussiger Tiefe, frischer Limette und knackigem Pak Choy begeistert.



hannoverspeist.de