

# Rezeptideen: Radieschen, Spinat, Shiitake, Petersilie

## Kartoffel-Shiitake-Auflauf mit frischer Petersilie



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Pellkartoffeln (vom Vortag), 2 Eier, 1 EL Weizenmehl, 1 Bund glatte Petersilie, 1/2 Bd. Schnittlauch, 1/2 Bd. Estragon, Salz, 250 g Shiitake-Pilze, 30 g Butter, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 Tomaten, 125 g Mozzarella, Butter für die Form

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen, grob raffeln und mit Eiern und Mehl verkneten. Die Kräuter waschen, trocken schwenken, fein hacken, mit etwas Salz zum Teig geben. Die Pilze putzen, mit Küchenpapier sorgfältig abwischen und in Scheibchen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Pilze darin etwa 5 Min braten, mit Pfeffer und Salz würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit dem Teig auslegen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf den Kartoffelteig schichten, darüber die Pilze verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Pilze legen. Das Ganze mit reichlich schwarzem Pfeffer übermahlen. Den Auflauf in den Backofen schieben (Mittelschiene) und 25-30 Min überbacken.

schmolzen und mit dem Vanilleextrakt vermischt. Nachdem die Schokolade leicht abgekühlt ist, wird sie vorsichtig unter den Eischnee gehoben (bei zu heißer Schokolade oder zu langem Rühren könnte Dir der Schnee wieder zusammenfallen). Fülle die Mousse in Gläser, stelle sie einige Stunden kalt und reibe vor dem Servieren die restliche Schokolade darüber. Dekorieren kannst du die Mousse außerdem mit frischen Früchten und Minze.

## Spinat-Ricotta-Pasta mit Zucchini



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Zucchini, 400 g Vollkorn Fussili, 200 g Babyleaf-Spinat, 1 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 150 g Ricotta, 1 TL Chili Salz, n. B. Parmesan

**Zubereitung:** Spinat-Ricotta-Pasta mit Zucchini Pasta in Salzwasser al dente kochen. Die Schalotte fein würfeln, in Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Den Spinat waschen und hinzugeben. Leicht salzen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Den Ricotta einrühren und alles in einen Mixer geben, oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Soße mixen. Pasta und Soße in der Pfanne zusammenfügen, kurz schwenkend mit Chili und geriebenem Parmesan verfeinern.

## Schokoladenmousse



**Zutaten für 4 Personen:** für die Mousse: 150 ml Kichererbsenwasser, 1/2 TL Tapiokastärke, 1 TL Backpulver, 60 g vegane Zartbitterschokolade, 2 EL Vanillezucker, 1/4 TL Vanilleextrakt  
Garnierung: 40 g vegane Zartbitterschokolade, zum Raspeln, einige Minzblätter und Früchte der Saison.

**Zubereitung:** Für die Zubereitung des veganen Eischnees wird das Kichererbsenwasser (das Wasser in dem die Kichererbsen eingeweicht sind) mit dem Zucker und der Stärke 10 Min mit einem Handrührgerät aufgeschäumt. So entsteht eine luftige Masse, die dem klassischen Eischnee zum Verwechseln ähnelt. Sogar der Eischnee-Test, bei dem man die Schüssel auf den Kopf dreht und der steife Schnee in der Schale bleibt, gelingt. Die Kichererbsen kannst Du für andere Rezepte beiseitestellen. Im Folgenden werden die 60 g Zartbitterschokolade in einem Wasserbad ge-

## Radieschen-Salat



**Zutaten für 4 Portionen:** 3 Bd. Radieschen, 2 Bd. Schnittlauch, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Obstessig, Pfeffer, Kräutersalz.

**Zubereitung:** Aus Öl und Essig eine Marinade rühren und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Radieschen vom Grün abschneiden, putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und mit den Radieschenscheiben und der Marinade vermischen. Sofort servieren.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



## Rezept der Woche:



## Spinat Quiche mit Spargel vom Blech

**Zutaten für 4 Personen:**

für den Teig: 280 g Buchweizenmehl, 130 g Reismehl, 70 g Kartoffelmehl, 4 Eier, 100 g Butter, 2-3 EL kaltes Wasser, 1 TL Salz; für die Creme: 300 g Quark, 1 Ei, 60 ml Milch, Muskatnuss, Pfeffer, Salz; für den Belag: 1/2 Bund weißer Spargel, 200 g Blattspinat, Olivenöl, 200 g Feta

**Zubereitung:**

Den Teig für den Boden mit kalter Butter schnell zu einem Teig verkneten und 15 Min ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, schälen, die unteren Enden abschneiden und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in gesalzenem und leicht gezuckertem Wasser 8-10 Min kochen.

Den Teig ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit einer Gabel den Teig einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 12 Min vorbacken. Den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Pfanne dünsten, bis er zusammengefallen ist. Den Spinat gegebenenfalls etwas ausdrücken.

Die Zutaten für die Creme verrühren. Dann Spinat, Spargel und Feta auf dem Quiche-Boden verteilen und die Creme darüber geben. Nun die Quiche für 20 Min im Ofen backen, bis sie schön braun ist.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza