

Rezeptideen: Möhren, Kohlrabi, Champignons, Radieschen

Orecchiette

in Champignonrahmsoße mit Kohlrabigrün



Zutaten für 2 Personen: für die Soße: 300 g Champignons, 1 Zwiebel, 1/4 Bund Petersilie, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 TL Mehl, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Soja Cuisine, Grün von 2 Kohlrabi, 250 g Orecchiette

Zubereitung: Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Das Grün vom Kohlrabi trennen und die Stiele entfernen. Kohlrabigrün waschen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst Champignons leicht anbraten, dann die Zwiebeln und das Kohlrabigrün hinzugeben und kurz mitbraten lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Soja Cuisine unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 3 Min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Hälfte der Petersilie unterrühren, die andere vorm Servieren drüberstreuen.

Radieschen-Chips

aus dem Ofen



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Radieschen, 2 EL Olivenöl, Salz, 2 TL Gemüse-Topping Gewürzmischung (Art.-Nr. 394400),
Zubereitung: Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Radieschen waschen, Wurzel und Blätter entfernen und in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Öl, Salz und Gewürz in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis sich alles gut vermischt hat. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 10 Min backen. Backblech aus dem Ofen nehmen, Scheiben umdrehen und bei ca. 120 °C noch einmal für 10 Min knusprig backen. Dazu passt z. B. ein frischer Kräuterquark oder Hummus.

Feta-Salat

mit Gurke und Tomate



Zutaten für 2 Personen: 1 Chóra Feta-Würfel Oreg./Olive (Art.-Nr. 338612), 1/2 Gurke, 150 g gemischter Salat, 2 Tomaten, 4 EL Olivenöl + Balsamico Essig (Art.-Nr. 37162), Salz, Pfeffer, n. B. Brot dazu reichen
Zubereitung: Den Feta würfeln. Das Gemüse waschen, würfeln und alle Zutaten vermengen. Mit der Olivenöl + Essig-Mischung und den Gewürzen anmachen. Ziehen lassen und mit frischem Baguette genießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Möhrensuppe

mit Kokosmilch und Ingwer



Zutaten für 4 Personen: 60 g Ingwer, 400 g Möhren, 50 g Butter, 1 EL Zucker, 600 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Möhren und Ingwer darin dünsten. Zucker drüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Min köcheln lassen. Die Möhrensuppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept der Woche:

Spinat-Taschen mit Möhrenrelish



Zutaten für 2 Personen:

für das Möhrenrelish: 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Zucker, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas frischer Ingwer (oder 1/2 TL Ingwergewürz), 1/2 TL Kurkuma, 3 EL Wasser; für die Teigtaschen: 2 Packungen (160 g) Cheddar in Scheiben (Art.-Nr. 331005), 1 Blätterteig (Art.-Nr. 649986), 300 g Blattspinat Babyleaf, 1 Prise Chili, Pfeffer, Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss, Olivenöl, 1 Ei, Sesamkörner

Zubereitung:

Den Blätterteig ausrollen und in 8 Quadrate teilen. Den Ofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spinat und die Möhren waschen und gut trocknen. Den Spinat mit frisch gehacktem Knoblauch in eine Pfanne mit etwas Öl, Chili, Pfeffer, Salz und Muskatnuss geben. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur dünsten, bis er zusammengefallen ist.

Die Möhren in grobe Stücke raspeln und diese mit der gehackten Zwiebel und Öl in einen Topf geben und 4 Min garen. Dann die übrigen Zutaten für das Möhrenrelish zugeben und etwa 6 Min reduzieren lassen.

Nun den Blätterteig mit dem Cheddar belegen, den Spinat auf den Quadraten verteilen und etwas Möhrenrelish darauf geben. Den Blätterteig dann mit zwei gegenüberliegenden Ecken in der Mitte verschließen. Ein Ei verquirlen, die Blätterteig-Taschen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Für ca. 15 Min in der Mitte des Backofens knusprig braun backen. Gegebenenfalls mit etwas übrig gebliebenem Möhrenrelish servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza