

# Rezeptideen: Zucchini, Champignon, Porree, Broccoli

## Zucchini Muffins



**Zutaten für 1 Muffinblech/12 St.:** Sonnenblumenkerne, 3 Zucchini (500g), 2 Zwiebeln, 80 g Bergkäse, 1 Bund Petersilie, 1 Zweig Minze, 1 ½ EL Butter, Salz, 3 Eier, 100 g Sahne, 3 EL feiner Weizengrieß, Pfeffer, Fett für die Förmchen.

**Zubereitung:** Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, dann beiseite stellen. Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse reiben. Petersilie und Minze waschen, Blätter fein hacken. Backofen auf 180°C vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin 3 Min. dünsten, leicht salzen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit Weizengrieß, geriebenem Käse, Sonnenblumenkernen und Kräutern verrühren. Die Zucchini und Zwiebeln dazugeben und gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muffin Förmchen fetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad backen. Die Muffins kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen lösen. Die Muffins passen zu frischem Salat und Ciabatta.

## Broccoli mit Walnussrahm



**Zutaten für vier Personen:** 750 g Broccoli, 75 g Walnussherne, 30 g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 125 ml (1/8 l) Weißwein, 125 ml (1/8 l) Schlagsahne, 1 Prise Nelkenpulver

**Zubereitung:** Den Broccoli waschen, Stiele von den Röschen trennen, in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Hälfte der Walnussherne hacken. Die Butter zerlassen, gehackte Walnüsse und Walnusshälften darin andünsten. Broccoli Stiele dazugeben, weiter 2 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weißwein und Sahne hinzugießen und zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten. Dann erst die Röschen auf einer Platte anrichten. Stielgemüse mit Nelken abschmecken und mit den Röschen anrichten. Zu Kurzgebratenem oder vegetarisch zu Kartoffelpuffern oder Reis (Hirse, Bulgur) servieren.

## Porree-Omelette



**Zutaten für vier Personen:** ca. 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 Parmesan (fein gerieben), 200 g Schlagsahne, Pfeffer, 10 g Butter  
**Zubereitung:** Vom Porree die äußeren Blätter entfernen und Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree in einer beschichteten Pfanne in Öl 1-2 Minuten andünsten, abkühlen lassen. Die Eier mit 60 g Parmesan und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (knapp 30 x 20 cm) mit Butter einfetten. Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Einschubleiste 30-35 Min. backen.

## Spaghetti mit veganer Champignonsauce



**Zutaten für vier Personen:** 500 g Spaghetti, 50 g Margarine, 2 Zwiebeln, fein gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, 350 ml Soja-Sahne, 150 ml Sojamilch, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Margarine zerlassen und Zwiebelwürfelchen sowie Knoblauch darin andünsten. In Scheiben geschnittene Champignons zugeben und gut anbraten bis sie zart hellbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren und die Sojasahne und die Sojamilch zugeben. Das Ganze leicht einköcheln lassen, bis daraus eine sämige Soße entsteht, die auf jeden Fall noch abgeschmeckt werden muss. Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, nur leicht abtropfen lassen und zu der Sauce geben. Die Sauce zur Pasta geben, alles gut verrühren und servieren. Dazu passt frischer Salat.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche: Protein Quinoa Pizza mit Spinat, Pilzen und Ziegenkäse



### Zutaten für 1 Pizza:

150 g Quinoa bunt, 375 ml Wasser, 1 Ei, Salz, 1 TL Paprikagewürz. Für den Belag: 200 g frischer Spinat, 50 g Steinchampignons, 100 g Ziegenkäse (z.B. Art.-Nr. 020), etwas frischer Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Den Quinoa in gesalzenem Wasser ca. 15 Min kochen. Anschließend abkühlen lassen und mit einem Ei und den Gewürzen leicht pürieren. Eine Springform einfetten und den Quinoa-Teig darauf glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 10 Min backen.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen, die Stiele entfernen und die Blätter kurz in einer Pfanne, mit 1 EL Wasser und etwas Salz, blanchieren. Den Spinat anschließend herausnehmen und gut ausdrücken. Den Spinat und alle anderen Zutaten auf dem Pizzaboden verteilen und für weitere 10 Min überbacken.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist