

Rezeptideen: Fenchel, Rote Bete, Spinat, Zucchini, Spargel

Spinat-Brot mit Schafskäse



Zutaten für 1 Brot: für den hellen Hefeteig: 500 g Weizenmehl (Type 550), 1 Pck. Trockenbackhefe, 1 TL Zucker, 175 ml warmes Wasser, 1 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 100 g Crème fraîche; für den Spinat-Hefeteig: etwa 100 g Blattspinat, 200 g Schafskäse (Hof im Greth), 50 g Crème fraîche, 2 EL gehackte Petersilie, 100 g Weizenmehl (Type 550,) etwas Wasser, einige Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Den Spinat waschen und klein schneiden. Den Schafskäse würfeln. Den hellen Hefeteig herstellen. Dafür die Hefe mit dem warmen Wasser und Zucker mischen, kurz stehen lassen und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. 1/3 des Teiges für den Spinat-Hefeteig abnehmen. Für diesen den Spinat mit Crème fraîche vermischen und mit einem Pürierstab pürieren. Abgenommenes Teigdrittel, Spinatmasse, Petersilie und Mehl gründlich miteinander verkneten. Zuletzt den Schafskäse unterkneten. Übrigen Hefeteig mit 1-2 EL Wasser nochmals verkneten. Beide Teige zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Min gehen lassen. Backblech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Hefeteige jeweils auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten. Hellen Teig zu einem Rechteck (ca. 40 x 25 cm) ausrollen. Den Spinat-Teig zu einer 35 cm langen Rolle formen, auf den hellen Teig legen und darin einwickeln (die Enden gut zusammendrücken). Teigrolle auf das Backblech legen, mit etwas Wasser bestreichen und zickzackförmig einschneiden. Rolle an einem warmen Ort nochmals 15-20 Min gehen lassen. Teig erneut mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen, dann für 35 Min backen. Schmeckt toll mit etwas Schmand, Schnittlauch-Röllchen oder Butter und Salz

Crespelle mit Spinat und Spargel

Zutaten für 4 Personen: 80 ml Milch, 1 Ei, 120 g Weizenmehl, 1 TL Rapsöl, 1/4 l Wasser, 2 EL Zitronensaft, 400 g Spargel, 250 g Blattspinat, 300 g gekochter Schinken, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Aus Milch, Ei, Salz und Mehl mit einem Schneebesen

einen dünnflüssigen Teig herstellen und im Kühlschrank 15 Min quellen lassen. Danach in einer beschichteten, mit Rapsöl ausgelebten Pfanne nacheinander vier Crespelle (Pfannkuchen) backen. Inzwischen das Wasser erhitzen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Spargel schälen, schräg in Scheiben schneiden, in den kochenden Sud geben und etwa 10 Min garen (bissfest). Den Spinat verlesen, waschen, große Stiele entfernen und Blätter in Stücke zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden, ebenso den Schinken. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben, erhitzen und den Knoblauch mit der Zwiebel und dem Schinken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa 5 Min andünsten. Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und zum Spinat geben. Mit der Sahne verfeinern, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crespelle mit der Spinat-Spargel Füllung belegen, zusammenklappen und servieren.

Fenchel-Zucchini-Salat mit Champignons (gegrillt)



Zutaten für 4 Personen: 500 g Fenchel, 500 g Zucchini, 150 g Champignons, 1 Zitrone für Schale und 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, je 2 EL gehackte glatte Petersilie und fein geschnittenes Basilikum; Fenchelgrün zum Garnieren

Zubereitung: Fenchel putzen, Fenchelgrün gehackt beiseitelegen und den Fenchel halbieren. Bei Bedarf den Strunk entfernen. Die Hälften fein hobeln, mit etwas Olivenöl vermengen und salzen und pfeffern. Pilze und Zucchini ebenfalls putzen und fein hobeln. In einer weiteren Schüssel mit Olivenöl vermengen und salzen und pfeffern. Den Grill auf hoher Hitze vorheizen. In einem Wok oder auf dem Blech das Gemüse grillen. Erst den Fenchel und die Pilze von beiden Seiten je 2-3 Min grillen, bis sie goldbraun sind und in eine Schüssel geben. Die Zucchinis Scheiben ebenso grillen, zum Fenchel in die Schüssel geben. Zitronensaft, Zitronenschale, Petersilie, Basilikum und Fenchelgrün dazugeben. Das Ganze abschmecken, dabei nach Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben. Passt gut zu Steak, gegrilltem Tofu oder einfach so.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Gefüllte Zucchini mit Spinat & VeggieMix Hack



Zutaten für 2 Personen:

3 Zucchini, 1 VeggieMix Frikadelle (Art.-Nr. 43652), 200 g Hirse, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g veganer geriebener Käse z. B. Filata (Art.-Nr. 41115), 300 g frischer Spinat, 1 Knoblauchzehe, 340 ml Tomatensauce Arrabiata (Art.-Nr. 602002), Basilikum frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 TL Paprikagewürz

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und horizontal halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Mitte mit einem Löffel entfernen und fein hacken. Das Fruchtfleisch mit Salz, Muskat, Paprika, Knoblauch und Pfeffer würzen und mit dem gewaschenen Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl kurz dünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die Frikadellen-Mischung nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.

Den Ofen auf 200 °C aufheizen, die Zucchinihälften mit der Frikadellen-Mischung füllen und die Spinat-Mischung darauf geben. Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Hälften hineinlegen und mit Käse bestreuen. Für 20 Min backen. In der Zwischenzeit die Hirse waschen und in der doppelten Menge Gemüsebrühe kochen. Hirse mit Zucchini servieren und nach Belieben mit Basilikum garnieren.