

Rezeptideen: Möhren, Spinat, Fenchel, Paprika

Möhrenpfannkuchen mit Quark-Dip



Zutaten für 3 Personen: 125 ml Milch, 75 g Mehl, Meersalz, ca. 300 g Möhren, 2 Eier, Pfeffer Kardamom, 1 kleine Zwiebel, 150 g Sahnequark, 2 EL Sahne, 1/2 EL Senf, 1/2 Schale Kresse, Rapsöl zum Braten

Zubereitung: Die Milch mit dem Mehl und einer Prise Salz verrühren und 30 Min ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min blanchieren. Abgießen und abschrecken. Eier, Pfeffer und Kardamom zum Teig geben. Zwiebel fein hacken. Quark mit Sahne und Senf glattrühren. Kresse, Zwiebel und Salz zugeben, abschmecken. In einer großen Pfanne Fett erhitzen, 1/2 des Pfannkuchenteiges hineingeben und sofort mit 1/2 der Möhrenscheiben belegen. Von beiden Seiten braten, auf einen Teller gleiten lassen und mit 1/2 des Quarks bestreichen. Zusammenklappen. Mit dem anderen Pfannkuchen ebenso verfahren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Spinatbällchen auf Tomatensugo



Zutaten für 2-3 Personen: für die Spinatbällchen: 500 g frischer Spinat, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 1 EL Magerquark, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, 30 g Parmesan; für die Tomatensauce: 2-3 Tomaten, 100 g Tomatenmark, Cayennepfeffer, Zucker, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1/4 Bund Basilikum

Zubereitung: Den Spinat putzen, waschen und blanchieren, bis er zusammenfällt. Mit kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. In einem Topf den Spinat mit Butter ca. 3 Min dünsten. Mit Mehl überstäuben, unterrühren und anschwitzen, dann vom Herd stellen. Den Quark und das Ei verrühren und zu dem Spinat geben. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken, alles nochmals verrühren und kalt werden lassen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Diese in Mehl wälzen und in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei mäßiger Hitze ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten klein schneiden und mit dem Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und ca. 10 Min köcheln lassen. Basilikum unterheben. Die Sauce in eine flache Schüssel füllen, darauf die Spinatbällchen setzen und alles mit dem Parmesan bestreut servieren.

Fenchelrisotto mit Chiliquark



Zutaten für 2 Personen: 100 g Magerquark, 2 EL Olivenöl, 1 getr. Chilischote, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 0,5 l Gemüsebrühe, 125 g Risottoreis, 50 ml trockener Weißwein, 20 g Butter, 20 g Parmesan, abger. Schale 1 Orange

Zubereitung: Quark in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl verrühren. Chilischote sehr fein hacken und zum Quark geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen. Fenchel putzen, halbieren und den

Strunk herausschneiden. Das Grün abschneiden und beiseitestellen. Fenchelknolle in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen und Fenchelwürfel, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen und warmhalten. Ristottoreis zum Fenchel geben und weitere 2 Min unter Rühren dünsten. Salzen, mit Wein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. So viel heiße Brühe zugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, erst dann weitere Brühe zugeben. So weiter verfahren, bis der Reis bissfest gegart ist (insgesamt ca. 20 Min). Am Ende der Garzeit Butter, Parmesan und Orangenschale unter das Risotto heben. Fenchelgrün fein schneiden. Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen, den Quark darauf geben und mit dem Fenchelgrün bestreuen.

essen & trinken September 2006

**Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza**



Rezept der Woche: Thunfisch-Salat mit Gurke & Ei



Zutaten für 2 Portionen: 1 Dose (120 g) Thunfisch in Olivenöl (Art.-Nr. 602215), 3 Eier, 120 g Cherry-Tomaten, 1 rote Zwiebel, 1/2 Salatgurke, 1 Eisbergsalat, n. B. 1 rote Paprika, 2 EL Olivenöl, 3 EL Essig, 1 Prise Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zunächst die Eier 7 Min hart kochen, dann abschrecken und beiseitestellen. Salat vierteln und in grobe Streifen schneiden oder zupfen. Anschließend waschen und gut trocknen. Tomaten, Gurke und Paprika ebenfalls waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thunfisch samt Öl in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerteilen. Essig, Öl und Gewürze hinzugeben und vermengen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Eier pellen und vierteln. Alle Zutaten in eine Schale geben und gut mixen. Mit Salz und Pfeffer final abschmecken und 10 Min durchziehen lassen. Ggf. mit geröstetem Brot genießen.