

Rezeptideen: Möhre, Mairübchen, Spinat, Lauchzwiebel

Gefülltes Reispapier mit Gemüse



Zutaten für 2 Personen: Kokosöl für die Pfanne, 1 Packung Reispapier, 3 Möhren, 1 weiße Zwiebel, 2 Lauchzwiebeln, 30 g Ingwer, 1/2 Spitzkohl, 100 g geriebener Gouda, Teriyaki Wok Sauce (Art.-Nr. 38142), frischer Koriander, Sesam

Zubereitung: Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles mit etwas Salz mixen. Ein Reispapier in die Pfanne legen, mit Gemüse und schließlich Käse bestreuen. Sobald der Käse geschmolzen ist, das Gemüse mit einem zweiten Reispapier belegen und den Gemüse-Fladen wenden. Nach kurzem Anbraten herausnehmen und weitere Reispapiere füllen. Die fertigen Gemüse-Fladen in Rauten schneiden, mit Sesam und frischem Koriander garnieren und dazu Teriyaki Sauce reichen.

Farmersalat-Sandwiches mit Mairübchen



Zutaten für 2 Personen: 400 g Möhren, 200 g Mairübchen, 1 Bund Petersilie, frische Kresse, 1 Zitrone, 4 EL Dänische Burgersauce (Art.-Nr. 600152), 1 Zitrone, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Pack. (4 Stck.) Toastbrötchen, Pfeffer, n. B. Räuchertofu o. gekochte Eier

Zubereitung: Die Möhren und Mairübchen waschen, Enden abschneiden und reiben. Die Dänische Sauce sowie den Saft der halben Zitrone hinzugeben. Mit Cayennepfeffer abschmecken und Eier hart kochen oder Räuchertofu in Scheiben schneiden. Dann die Toastbrötchen zubereiten. Dazu für weiche Brötchen die Toasties im Ganzen tosten. Für eine knusprigere Variante die Toasty-Hälften trennen und dann tosten. Mit Farmersalat belegen, dann Eier pellen und in Scheiben schneiden oder mit Räuchertofu-Scheiben belegen (je nach Variante ist das Sandwich vegan oder vegetarisch). Zuletzt mit dem Grün (Kresse und Petersilie) garnieren und mit der zweiten Toasty-Hälfte zudecken. Fertig zum Genießen.

Okonomiyaki mit Kohl



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Chinakohl, 200 g Möhre, 3 Eier, 200 g Mehl, 180 ml Wasser, Salz, 1 1/2 TL Backpulver, 1-2 Lauchzwiebeln, 4 EL Röstzwiebeln, Sesam n. B. schwarz und hell, Ketchup, Sandwichcreme Jalapeno (Art.-Nr. 111046), Aceto Balsamico, Öl zum Braten

Zubereitung: Kohl, Möhren und Frühlingszwiebeln waschen. Möhren schälen und fein raspeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit Wasser und Eiern zu einem glatten, dickflüssigen Teig anrühren. Die Möhren und den Kohl in den Teig geben und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min darin ausbacken. Auf Teller geben und mit Ketchup und Mayo garnieren. Hierfür beides in Gefrierbeutel geben, diesen unten an der Spitze anschneiden und so die Soßen in feinen Linien auf den Pfannkuchen geben. Mit Balsamico, Sesam und Lauchzwiebeln garnieren. Dieser Pfannkuchen wird traditionell mit Stäbchen gegessen.

Rügener Kreide

Ausgleichende Pflege mit Rügener Heilkreide



CMD Naturkosmetik entwickelt und produziert seit über 25 Jahren hochwertige Pflegeprodukte mit Bio Rohstoffen. Bei den Rezepturen gilt: weniger ist mehr. Es werden wenige Stoffe verwendet, damit die Hauptrohstoffe ihre positiven Eigenschaften voll entfalten können. Kleine Produktionsmengen garantieren dabei die Frische der Produkte und höchste Qualität.

Aufgenommen in die PETA-Liste für Kosmetik ohne Tierversuche!

Die Produkte erfüllen die strengen Richtlinien zertifizierter Naturkosmetik von NCS Natural Cosmetic Standards.

CMD Naturkosmetik

Suchbegriff im Shop: CMD



Rezept der Woche: Spinat-Feta-Schnecken

Zutaten: Für den Teig: 300 g Milch lauwarm, 1/2 Würfel frische Hefe, 1 TL Zucker, 600 g Mehl, 1 1/2 TL Salz, 1 Eigelb, 1 Päckchen Backpulver, 120 g Sonnenblumenöl; Für die Füllung: 500 g frischer Spinat, 1 Zwiebel, 50 g Wasser, 1/2 TL Salz, 100 g Fetakäse; außerdem: 1 Ei, 2 EL Milch

Zubereitung: Milch, Hefe, Zucker in eine Schüssel geben, verrühren und kurz stehen lassen. Mehl, Salz, Eigelb, Backpulver und Sonnenblumenöl dazu geben und 3 Min verkneten. Teig 30 Min an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und zerkleinern. Spinat klein schneiden und in den Mixer geben. Mit Wasser und Salz 5 Min aufkochen. Spinat abgießen und abkühlen lassen, dann den Feta hineinbröseln. Hefeteig zu einer Rolle formen, daraus 10 Stücke schneiden. Etwa 30–35 cm lange Zungen ausrollen und mit dem Spinat-Feta-Mix belegen, die äußeren Seiten einschlagen und aufrollen. Den Teig dann von links nach rechts zu einer Schnecke aufrollen und gut verschließen. Die Schnecken in einer gefetteten Springform nebeneinander setzen. Ei und Milch verquirlen und die Schnecken damit bepinseln. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 18 Min backen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza