

Rezeptideen: Fenchel, Radieschen, Mangold grün, Spinat

Quinoa-Salat

mit Spargel und Radieschen



Zutaten für 2 Personen: 200 g Feldsalat, 150 g Quinoa, 300 ml Wasser, 1 Bund Radieschen, 500 g weißer Spargel, 1 Zitrone, Schnittlauch, Olivenöl, 2 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 2 TL Zucker

Zubereitung: Quinoa waschen und im Wasser mit Salz kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Feldsalat waschen und trochenschütteln, Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel schälen, holzige Enden entfernen und in Stücke schneiden und mit Zucker in einer Pfanne kurz karamellisieren. Quinoa mit Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermengen, restliche Zutaten unterheben, mit Schnittlauch garnieren.

Vier-Käse-Quiche mit Spinat



Zutaten für 4 Personen: 200 g Mehl, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 1 TL Öl, 120 g Butter, 2 Eigelb, 125 ml Sahne, 125 ml Milch, 2 Eier, 2 Eiweiß, 500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 70 g Edelpilzkäse, 70 g Blauschimmelkäse, 100 g Gouda, 70 g Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Spinat waschen und in einer Pfanne mit Öl kurz zusammenfallen lassen. Mehl, Zucker und Salz mischen, Eigelb und Butter zugeben und zu einem Mübeteig kneten. Den Teig 30 Min kühlen, Form einfetten und mehlen. Die Milch, Sahne, Eier und Eiweiß verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem Spinat mischen, Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Käse klein schneiden, Teig ausrollen, in die Form legen und einstecken. Den Spinat darauf verteilen, Eiermilch darüber geben, Käse darauf verteilen, 50 Min backen. Bei Bedarf abdecken und länger backen.

Mangold-Cannelloni



Zutaten für 2 Personen: 1 Packung Lasagneblätter, 200 g Ricotta, 3–4 EL Milch, 200 g Mangold, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 200 ml Tomatenpassata, 1 Prise Zucker, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver, 1 Schafskäse, 60 g Parmesan, 3 Tomaten

Zubereitung: Mangold und Tomaten waschen, Tomaten würfeln, Mangoldstiele klein schneiden. Die Blätter in Streifen schneiden, in Öl erst Stiele dann Blätter dünsten, würzen, den Ricotta mit Milch, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Mangold unterheben, Passata mit Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl würzen, Lasagneblätter halbieren, mit der Mangoldmasse füllen und aufrollen und in eine Auflaufform mit Passata legen. Tomaten und Schafskäse darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen, bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Min backen.

Gefüllter Fenchel



Zutaten für 4 Personen: 200 g Haferkörner, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 Fenchelknollen, 2 EL Öl, 125 ml Gemüsebrühe, Salz, 100 g Gouda, 150 g Crème fraîche, 150 g saure Sahne, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 Zitrone

Zubereitung: Hafer waschen und über Nacht einweichen, Zwiebel hacken, Möhre würfeln und den Fenchel putzen. Grün beiseitelegen, äußere Blätter ablösen und den restlichen Fenchel kleinschneiden. Hafer abtropfen lassen, alles in Öl andünsten, Brühe zugeben und 15 Min garen. Dann die Fenchelblätter in Salzwasser 5 Min dünsten, Käse raspeln und mit der Hafermischung vermengen. Fenchelblätter füllen, in eine Auflaufform setzen und bei 200 °C 10 Min backen. Crème fraîche, Zitronensaft und saure Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Fenchel anrichten, mit Soße servieren. Guten Appetit.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Spinat-Feta-Schnecken

Zutaten für 2 Personen: Teig: 300 g Milch, 1/2 Würfel frische Hefe, 1 TL Zucker, 600 g Mehl, 1 1/2 TL Salz, 1 Eigelb, 1 Päckchen Backpulver, 120 g Sonnenblumenöl. 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 und Zucker in eine Schüssel geben, verrühren und kurz stehen lassen. Mehl, Salz, Eigelb, Backpulver und Sonnenblumenöl dazugeben und 3 Min verkneten. Den Teig 30 Min an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel halbieren und zerkleinern. Den Spinat klein schneiden und in einen Topf geben. Mit Wasser und Salz 5 Min aufkochen. Den Spinat abgießen und abhühlen lassen, anschließend den Fetakäse hineinbröseln.

Den Hefeteig zu einer Rolle formen und in 10 Stücke schneiden. Die Stücke zu etwa 30–35 cm langen Zungen ausrollen und mit der Spinat-Feta-Mischung belegen. Die äußeren Seiten einschlagen und aufrollen. Anschließend von links nach rechts nach Schnecken formen und gut verschließen.

Die Schnecken nebeneinander in eine gefettete Springform setzen. Ei und Milch verquirlen und die Schnecken damit bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 18 Min backen.