

Rezeptideen: Möhren, Spargel, Sellerie, Roma-Tomaten

Kartoffelsuppe mit Sellerie



Zutaten für 4 Personen: 400 g Staudensellerie, 4 TL Sesam, 4 EL saure Sahne, 400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 600 g Gemüsebrühe, 1/2 Bd Thymian, 1/2 Chilischote, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Staudensellerie waschen, putzen, in Stücke schneiden und das Selleriegrün fein hacken. Das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel pellen und in feine Würfelchen schneiden. Die Chilischote von den Kernen befreien und in feine Ringe schneiden. Den Thymian waschen. Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Kartoffeln, den Sellerie und die Chili dazugeben, den Thymianstrauch auflegen und die Gemüsebrühe angießen. Das Ganze zugedeckt ca. 15 Min köcheln lassen. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei sehr kleiner Hitze rösten. Den Zweig am Ende der Kochzeit entfernen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit jeweils 1 EL saurer Sahne, 1 TL Sesam sowie mit Selleriegrün garniert servieren.

Crespelle mit Spinat und Spargel

Zutaten für 4 Personen: 80 ml Milch, 1 Ei, 120 g Weizenmehl, 1 TL Rapsöl, 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 ausgeriebenen Pfanne nacheinander vier Crespellen (Pfannkuchen) backen. Inzwischen 1/4 l Wasser erhitzen und mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Spargel schälen,

schräg in Scheiben schneiden, in den kochenden Sud geben und etwa 10 Min. bissfest garen. 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.

Tomate-Mozzarella mit grünen Oliven



Zutaten für 4 Personen: 4-6 Roma-Tomaten, 1 Stange Mozzarella (300 g), 10-15 grüne Oliven (wir empfehlen Oliven al Naturale enthernt-Mani Bläuel/Art.-Nr. 155052, Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben Pinienkerne, Aceoto Balsamico, 3 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf einem großen Teller oder einer Platte verteilen. Dann leicht salzen und pfeffern und die grünen Oliven verteilen. Anschließend vorsichtig das Öl gleichmäßig über die Tomatenscheiben gießen. Die Mozzarella-Stange ebenfalls in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Am Schluss das Ganze mit Acetao Balsamico gut beträufeln oder mit der Flasche versuchen, gleichmäßige Streifen über die Scheiben zu ziehen. Wer mag kann darauf noch geröstete Pinienkerne verteilen (diese sehr vorsichtig in der Pfanne ohne Öl rösten. Achtung - nicht verbrennen lassen). Dazu passt frischer Weißwein und ein Ciabatta.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Spargelsalat mit Rucola o. Postelein & Crêpes



Zutaten für 2 Personen:

250 g Spargel grün, 200 g Spargel weiß, 150 ml Joghurt natur, 1 Bund krause Petersilie, 100 g Postelein oder Rucola, 1 Limette, 2 EL Olivenöl, 2 TL Zucker, Pfeffer und Salz; Für die Crêpes: 3 Eier, 150 g Mehl, 225 ml Milch, 1 Prise Salz, etwas Butter für die Pfanne

Zubereitung:

Aus allen Zutaten für die Crêpes einen glatten, eher flüssigen Teig herstellen. Eine Pfanne erhitzen und ein Stückchen Butter darin zerlassen. Je eine Kelle Teig in die Pfanne geben, diese dabei gut schwenken damit die Crêpes besonders dünn werden und nacheinander alle Crêpes von beiden Seiten ausbacken.

Den Spargel schälen und vom unteren Stängel etwa 1 cm entfernen. Bei dem weißen dabei sehr gründlich vorgehen, der grüne Spargel muss nur am unteren Ende geschält werden. Gerade so viel Wasser mit einer Prise Zucker und Salz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, dass der Spargel später nicht ganz davon bedeckt ist. Zuerst den weißen Spargel hinein geben und für etwa 15 Min bei geschlossenem Deckel dünsten. Nach etwa 10 Min den grünen Spargel kurz hinzugeben. Anschließend den Spargel mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen und mit dem gewaschenen Posteleinsalat vermengen. Den Joghurt mit gehackter Petersilie, etwas Saft der Limette, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz und Zucker mischen und abschmecken. Den Spargel klein schneiden und mit dem Joghurt-Dressing anmachen. Die Crêpes mit dem Spargelsalat füllen, aufrollen und mit Petersilie garnieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist