

## Mairübchenauflauf



### mit Käsesoße

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Mairübchen, 800 g Kartoffeln, 2 Möhren, 100 g Appenzeller (Art.-Nr. 332432), 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 500 ml Milch, 2 TL Gemüsebrühe (z.B. Art.-Nr. 620504), 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 4 EL Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:** Die Kartoffeln in einem Topf ca. 20 Min kochen. Danach abgießen, kalt abschrecken und schälen. Für die Soße die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Das Ganze mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Gemüsebrühe einrühren und etwa 5 Min köcheln lassen. Den Käse reiben und die Hälfte davon in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie einrühren. Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Mairübchen und Möhren schälen, waschen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln, Mairübchen und Möhren in eine Auflaufform geben. Die Soße darüber verteilen und mit dem restlichen Käse und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Min backen.

## Rote Bete Shakshuka



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Rote Bete, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 Prise Paprikapulver, 1 Prise Zimt, 1/2 TL ganzer Kümmel, 2 EL Tomatenmark, 500 g gehackte Tomaten aus der Dose, Salz, Pfeffer, 2 TL Honig, 4 Eier, 30 g Haselnusskerne, 1 TL Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie oder Koriander, dazu Baguette

**Zubereitung:** Die Rote Bete waschen und schälen. Anschließend ein Schneidebrett mit Backpapier bedecken und die Rote Bete darauf in feine Streifen raspeln. Am besten mit Handschuhen arbeiten, da die Rote Bete sehr färbt. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen und fein raspeln. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Für 10 Min unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Die Gewürze sowie die Zwiebeln hineingeben und für weitere 5 Min mit anschwitzen. Das Tomatenmark, die gehackten Tomaten, Honig, Salz und Pfeffer unterrühren und die Soße aufkochen lassen. Den Ofen auf 165 °C Umluft vorheizen. In die Shakshuka mit einem Kochlöffel vier Mulden eindrücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Die Shakshuka für 10 Min im Ofen backen, bis das Ei gestockt ist. Die Kerne währenddessen in einer beschichteten Pfanne anrösten und anschließend grob hacken. Die Gewürze sowie das Olivenöl hinzugeben und miteinander vermi-

schen. Die Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie und den gerösteten Nüssen servieren. Dazu ein Baguette reichen.

## Broccoligratin mit Schinken

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g festkochende Kartoffeln, 400 g Broccoli, 150 g Kochschinken, 150 ml Sahne, 200 ml Milch, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Mehl, 1 Zwiebel, 125 g Bergkäse, Pfeffer, Salz, Muskatnuss

**Zubereitung:** Die Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden und dann in Salzwasser 10 Min garen. Den Broccoli waschen, schälen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser in 8 Min bissfest garen. Danach mit kaltem Wasser kurz abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel pellen, würfeln und dazu den Schinken klein schneiden und beides in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Einen schwach gehäuften EL Mehl dazugeben, umrühren und die Sahne und die Milch dazu gießen. Weiter umrühren, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn die Soße zu dickflüssig wird, kann man noch etwas vom Broccoliwasser dazugeben. Den Backofen auf 180 bis 200 °C vorheizen. Kartoffeln und Broccoli in eine mit Öl ausgepinselte Auflaufform geben, die Schinken-Zwiebel-Sahne-Soße darüber gießen und den geriebenen Käse darauf verteilen. Ca. 20 Min überbacken.

## Porrekuchen vom Blech

**Zutaten für 1 Blech:** 2 Stangen Porree, 250 g Cherrytomaten, 200 ml Hafer Cuisine, 125 g Filata (vegane Käseersatz), 150 g Räuchertofu, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Dinkelfertigteigmischung von Bauchhof (Art.-Nr. 43684)



**Zubereitung:** Den Pizzateig nach Anweisung zubereiten und auf ein Backblech legen. Den Porree putzen, in feine Ringe schneiden. Den Tofu klein würfeln und zusammen mit dem Porree und Öl in einer Pfanne anbraten. Die Porree-Tofu-Mischung abkühlen lassen und mit der Hafer Cuisine und dem Filata vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzig abschmecken und auf dem Pizzaboden verteilen. Die Tomaten waschen, vierteln und auf der Masse verteilen. Ca. 10 – 15 Min (je nach gewünschter Bräune) bei 180 °C backen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche:



### Couscous Salat mit karamellisierter Bete & Spinat

**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Couscous, 3 EL Gemüsebrühepulver, 300 ml Wasser, 200 g Baby Leaf Spinat, 1 Prise Muskatnuss, 1 Feta (Art.-Nr. 6456), 1 Lauchzwiebel, 3 Stück Rote Bete, 5 EL Olivenöl, 3 EL Apfel-Dicksaft (Art.-Nr. 50975), Pfeffer, Salz, 3 Zweige frische Minze, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Die Rote Bete schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Bete-Stücke auf ein Blech mit Backpapier geben, mit 3 EL Olivenöl, dem Apfel-Dicksaft sowie etwas Pfeffer und Salz vermengen und bei 180 °C Umluft im heißen Ofen 15–20 Min backen. In der Zwischenzeit den Spinat abwaschen und abtropfen lassen. Den Couscous abwägen, Brühepulver dazugeben und mit kochendem Wasser übergießen. Einmal umrühren und ziehen lassen. Die Hälfte des Spinates noch unter den heißen Couscous heben. Den Feta würfeln und die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Bete aus dem Ofen nehmen und mit Feta, Zwiebel, frischem Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und einem Schuss Apfel-Dicksaft zum Couscous geben. Nach Belieben fein gehackte Minzeblätter an das Gericht geben. Abschmecken, den übrigen Spinat auf Teller geben, um darauf den Salat zu platzieren. Mit etwas frischem Pfeffer und Minze garnieren und servieren.