

## Rezeptideen: Pak Choy, Pastinake, Spargel, Möhre

### Tikka Masala mit Pastinake



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Glas Tikka Masala, 1 Chili, 1 Zwiebel, ca. 200 g Pastinake, 200 g Möhren, 1 (250 g) Tofu natur, 250 g Reis, 2 EL schwarzer Sesam, 20 g frischer Ingwer, 1 Bund frischer Koriander  
**Zubereitung:** Das Gemüse waschen und schälen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, um darin Zwiebel, Ingwer und Chili zu dünsten. Nun das in grobe Würfel geschnittene Gemüse hinzugeben, scharf anbraten, den Tofu würfeln und zum Gemüse geben. 2 Min mit anbraten, dann mit Tikka Masala ablöschen, Hitze reduzieren und 60 ml Wasser zugeben. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten, das Masala auf Teller geben, mit Sesam und frischem Koriander garnieren und mit Reis servieren.

### Grünes Curry mit Pak Choy und Linsen-Quinoa



**Zutaten für 4 Personen:** für das Curry: 1 Pak Choy (ca. 300 g), 200 g Stangenbohnen, 30 g Ingwerknolle, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosöl, Salz, 2 EL Limettensaft, 1 TL Curry; für die Quinoa: 1 Dose grüne Linsen (Art.-Nr. 702240), 200 g bunte Quinoa, 500 ml Wasser, Salz; für die Sauce: 4 EL Tahin, 3 TL Lemon Balsam, 1 TL Agavendicksaft, 2 TL Sojasauce, frischer Koriander, Sesam

**Zubereitung:** Die Quinoa waschen und im Wasser mit Salz kochen. Anschließend die Linsen abgießen und unterrühren. Gemüse waschen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Öl in eine Wok-Pfanne geben und den Ingwer mit der geschälten Knoblauchzehe anbraten. Den Knoblauch herausnehmen und die in Stücke geschnittenen Bohnen hinzugeben. Nach kurzem Anbraten den kleingeschnittenen Pak Choy zugeben und mit der Kokosmilch ablöschen. Salzen und für 10 Min bei geschlossenem Deckel garen. Die Zutaten für die Sauce anrühren und abschmecken. Quinoa auf Teller geben, Curry dazu geben und mit Sauce, Koriander und Sesam anrichten.

### Zitronen-Spargel-Pasta mit Grillpaprika



**Zutaten für 2 Personen:** 1/2 Packung (250 g) Orobio Pasta Capunti, 1 Zitrone, 1 EL Lemon Curd, 2 grüne Paprika, 2 TL grobes Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 500 g weißer Spargel, 1 Zwiebel, 1 TL Sommergemüse-Gewürz, 3-4 EL Nudelwasser

**Zubereitung:** Pasta 10 Min in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und vierteln. Die Viertel mit Öl und grobem Salz versehen und im Ofen grillen, bis die Haut sich braun färbt. Zitrone waschen und mit Schale fein würfeln. Zwiebel schälen, hacken und zusammen mit Öl und der Zitrone in eine tiefe Pfanne geben. Nach kurzem Anbraten den Spargel hinzugeben und salzen. Zuletzt die Pasta abgießen, etwas Wasser abfangen und gemeinsam mit der Pasta in die Pfanne geben. Kurz einkochen lassen und zuletzt die Paprika unterheben. Auf Teller geben und mit der Gewürzmischung garnieren.

### Veganes Tiramisu mit selbstgemachtem Biskuit



**Zutaten für 6 Personen:** für die Biskuits: 250 g Mehl, 160 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 TL Backpulver, 80 ml Sonnenblumenöl, 180 ml Mineralwasser, 1 TL Vanillepulver (oder Mark einer Vanilleschote); für die Creme: 2 Packungen (500 g) Mascarpone, 100 g Puderzucker, 4-5 EL Kakao-Nuss Likör; außerdem: Instant Kaffee für 1 starken Espresso, ungesüßtes Kakaopulver

**Zubereitung:** Die trockenen Zutaten für den Teig vermischen, dann das Öl einrühren und zuletzt das Wasser hinzugeben. Nicht zu lange rühren und die glatte Teigmasse in eine flache Auflaufform mit Backpapier geben. Im heißen Ofen bei 180 °C 45 Min backen. Nach dem Backen kurz auskühlen lassen, dann den Teig in die Größe von Löffelbiskuits teilen, auf die Schnittflächen drehen und für weitere 10 Min im Ofen knusprig backen. In der Zwischenzeit die Creme mit Hilfe eines Schneebesens aufschlagen und die Masse beiseitestellen. Die erste Schicht Biskuits in eine Form legen, mit Espresso beträufeln und eine dünne Schicht von der Creme auf den Keksen verteilen. Den Kakao über der Creme verteilen, wieder Kekse auf der Masse verteilen, mit Espresso beträufeln und erneut eine Cremeschicht darauf streichen. Die übrige Creme in einen Spritzbeutel füllen und Kleckse auf der Masse verteilen. Mit Kakao bestreuen und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza

### Rezept der Woche: Quinoa-Salat mit Spargel & Radieschen



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Feldsalat, 150 g Quinoa, 300 ml Wasser, 1 Bund Radieschen, 500 g weißer Spargel, 1 Zitrone, etwas Schnittlauch, Olivenöl, 2 TL Ahornsirup, Pfeffer, Salz, 2 TL Zucker  
**Zubereitung:** Quinoa waschen und in Wasser mit etwas Salz kochen, bis alles Wasser von der Quinoa aufgenommen wurde. Feldsalat waschen und trockenschütteln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Spargel schälen, das untere holzige Ende abschneiden ggf. leicht anschälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zucker in einer Pfanne kurz karamellisieren, herausnehmen und beiseitestellen. Fertig gekochte Quinoa mit Öl, Zitrone, Sirup und Gewürzen anmachen; weitere Zutaten hinzugeben, mixen und zuletzt mit Schnittlauchröllchen garnieren.