

Kräuter-Schmand-Waffeln



Zutaten für ca. 10 Waffeln: 6 Stängel glatte Petersilie, 2 Zucchini, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 g Butter, 300 g Schmand, 1/2 gestrichener TL Salz, 1 EL Honig, 4 Eier, 300 g Weizenmehl Type 405, 50 g Hartweizengrieß, 1 gestrichener TL Backpulver, 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung: Für die Waffeln die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Petersilie mit den Stielen sehr klein schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zucchini raspeln und die Flüssigkeit mit einem Tuch entfernen oder die Raspel durch ein Küchentuch ausdrücken. Die Butter mit dem Schmand, Salz und dem Honig in eine große Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts ca. 2 Min cremig rühren. Die Eier nacheinander unterrühren. Jedes Ei erst vollständig unterrühren, bevor das nächste hinzugegeben wird. Anschließend weitere ca. 5 Min rühren, bis eine schaumige Masse entstanden ist. Mehl mit Grieß und Backpulver mischen, auf die Butter-Eier-Creme geben und zusammen mit dem Mineralwasser rasch unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Die gehackten Kräuter und die Zucchini unterheben. Die Schüssel abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 10 Min ruhen lassen. Das Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und die Waffeln portionsweise bei mittlerer bis hoher Hitze ausbacken. Die Waffeln schmecken auch aufgewärmt und mit Frischkäse bestrichen hervorragend.

Rhabarber-Crumble



Zutaten: 1 kg Rhabarber, 100 g Butter, 150 g Weizenmehl, 100 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zimt

Zubereitung: Für den Streuselteig die Butter zerlassen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 22 cm) einfetten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber putzen, dicke Stangen schälen, die Enden entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Rhabarber in der Auflaufform verteilen und mit Vanillezucker bestreuen. Das Mehl mit Zucker, Salz und etwas Zimt vermischen. Die zerlassene Butter hinzufügen und alles mit den Händen oder einem Löffel zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel gleichmäßig auf dem Rhabarber verteilen. Die Form auf der unteren Schiene in den Backofen schieben und ca. 25 Min backen. Den Crumble anschließend etwas abkühlen lassen. Dazu passen Vanillesoße oder Vanillejoghurt.

Spargel-Schinken-Ciabatta mit Tomaten

Zutaten für 2 Personen: 3 EL Mayonnaise, 1 EL Schnittlauchröllchen, 2 Strauchtomaten, 4 Scheiben Kochschinken, 400 g weißer oder grüner Spargel, 2 Vollkornbrötchen, Salatblätter

Zubereitung: Den Spargel je nach Dicke ca. 2 bis 5 Min in sprudelndem Wasser garen, anschließend abschrecken, in feine Streifen schneiden und abkühlen lassen. Die Mayonnaise mit dem Schnittlauch verrühren. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Brötchen halbieren und mit der Creme bestreichen. Anschließend mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Kochschinken und Spargel belegen.

Blumenkohl-Bolognese auf Zucchinispaghetti

Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl, 100 g Sonnenblumenkerne, 1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Sellerie, 800 g gehackte Tomatenstücke, 3 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter nach Geschmack, z. B. Basilikum, Oregano oder Thymian, 2-3 EL Haferflocken, Zucchini nach Bedarf

Zubereitung: Den Blumenkohl waschen, die Röschen abtrennen und mit einem Messer oder Blitzhacker fein zerkleinern. Das übrige Gemüse schälen bzw. waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Gemüsebrühe in einem Topf glasig dünsten. Nach wenigen Min den Sellerie, den Blumenkohl und die Sonnenblumenkerne hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min anbraten. Anschließend die gehackten Tomaten hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis alles leicht bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und weitere ca. 5 Min köcheln lassen. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Zucchininudeln verarbeiten. Die Zucchinispaghetti kurz in kochendem Wasser gar ziehen lassen. Alternativ kann auch klassische Pasta verwendet werden. Die Blumenkohl-Bolognese zusammen mit den Zucchinispaghetti anrichten und mit Haferflocken bestreuen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Spargel-Risotto mit Ofentomaten



Zutaten für 4 Personen: 200 g Risottoreis, 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 400 g grüner Spargel, 500 g weißer Spargel, 300 g Strauchtomaten, 80 g Parmigiano Reggiano, 1 Bund Dill, 1 Zitrone, 2 Schalotten, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Öl

Zubereitung: Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Schalotten zusammen mit dem Reis glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Wein kurz einkochen lassen. Anschließend den Reis unter ständigem Rühren nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen. Sobald der Reis die gesamte Brühe aufgenommen hat, die Hitze reduzieren und das Risotto bei geschlossenem Deckel einige Min quellen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen. Den weißen Spargel schälen und von beiden Spargelsorten die unteren holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 10 Min garen. Danach unter kaltem Wasser abschrecken. Die Strauchtomaten waschen und am Strauch belassen. Im Backofen bei 160 °C Umluft ca. 15 Min backen. Den Parmigiano Reggiano fein reiben und unter das Risotto rühren. Die Zitrone heiß waschen, etwas Schale in das Risotto reiben und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit gehacktem Dill sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel vorsichtig unterheben und das Risotto auf Tellern anrichten. Mit den Ofentomaten, frischem Dill und zusätzlichem Parmesan garnieren. Dazu passt hervorragend ein Glas Weißwein.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza