

# Rezeptideen: Möhre, Spitzkohl, Champignons, Zucchini

## Möhren-Spaghetti,

### in Salbei-Sahnesoße

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Möhren, Olivenöl, 1 Bund Salbei, 1 Zwiebel, 200 g Champignons, 200 ml Hafersahne, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Die Möhren waschen und mit einem Spiral-Schäler zu Spaghetti scheiden. Anschließend in gesalzenem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel würfeln und darin andünsten. Die Pilze mit einem trockenen Küchentuch säubern, in feine Würfel schneiden und mit Pfeffer und Salz zu den Zwiebeln geben. Nach kurzem Anbraten der Pilze, die Möhren-Spaghetti zugeben und mit der Sahne aufgießen. Die Salbeiblätter waschen, trocknen und im Ganzen oder kleingeschnitten in die Soße geben. Kurz einkochen lassen und servieren.

## Gefüllte Zucchini,

### mit Möhrensoße

**Zutaten für 2 Personen:** 4 Zucchini, 5 Möhren, 100 ml Sahne, 50 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kurkuma Gewürz, 80 g Bulgur, 200 g Feta, 2 EL Tomatenmark, 1 Bund Petersilie, ½ Zwiebel

**Zubereitung:** Die Zucchini waschen und horizontal halbieren. Das Fleisch der Zucchini entnehmen. Den Bulgur in 160 ml Wasser garen. Den Bulgur mit dem Feta, der halben gewürfelten Zwiebel, dem Kurkuma, dem Tomatenmark und der gewaschenen und gehackten Petersilie vermengen. Die Füllung in die eingeölten Zucchini geben, leicht festdrücken und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 25 Min backen. Die Möhren waschen und in Würfel schneiden. Diese in Wasser kochen bis sie gar sind. Anschließend abgießen, mit Gemüsebrühe und Sahne verfeinern und pürieren. Die Zucchini mit der Soße zusammen servieren.

## Buschbohnen-Salat,

### mit Oliven und Speck

**Zutaten für 2 Personen:** 600 g Buschbohnen, 200 g Schinkenwürfel (Art.-Nr. 161036), 4 Kartoffeln, 150 g schwarze Oliven (Art.-Nr. 155030), 2 EL Olivenöl, 3 EL Essig, 2 TL Oregano, Pfeffer, etwas grobes Meersalz, 1 Salat

**Zubereitung:** Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und etwa 10 Min kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, damit sie nicht weiter garen. Die Kartoffeln garen auf ein Blech geben, mit dem Handballen etwas eindrücken und mit Olivenöl, grobem Salz und Oregano bestreuen. Bei 200 °C im Ofen für ca. 20 Min unter der Grillfunktion knusprig backen. Den Speck ebenfalls in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Kartoffeln mit den Bohnen, dem Speck und den Oliven vermengen und mit Essig und Öl anmachen. Etwas ziehen lassen, Grob zerpfückten Salat auf den Tellern verteilen und die Bohnen-Kartoffel Mischung darauf geben.

## Melonensalat,

### in halber Melone

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Wassermelone, 1 Feta, 2 EL Olivenöl, 1 Bund Basilikum

**Zubereitung:** Wassermelone halbieren. Eine Hälfte aushüllen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Feta in Würfel schneiden, das Basilikum waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten vermengen und mit Olivenöl anmachen. Lecker auch mit unserer Honigmelone ‚Galia‘

Viele weitere  
Rezepte in  
unserer  
Rezeptdaten-  
bank

## Rezept der Woche:

### Reisbratlinge

#### auf leicht warmem Spitzkohl-Salat

**Zutaten für 2-3 Personen:**

Für die Bratlinge: 80 g Basmatireis, 1 Ei, 60 g junger Gouda, Salz, 1 TL Kurkuma Gewürz; Für den Salat: 1 kleiner Spitzkohl, 1 Zucchini, 200 ml Joghurt natur 3,5 %, 1 Bund Dill, 1 TL Honig, ½ Zitrone, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Den Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Anschließend die Hälfte Reis in eine Schale geben, etwas abkühlen lassen und mit einem Ei, sowie Gewürzen und dem geriebenen Käse pürieren. Den restlichen Reis hinzugeben und alles mischen. Den Reis zu Bällchen formen, diese leicht flach drücken und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Die Bratlinge auf einem Küchenpapier ablegen und den Spitzkohl zubereiten. Das Gemüse waschen. Die Zucchini raspeln, den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Beides in der Pfanne kurz erwärmen und mit einem Dressing aus Joghurt, Honig, Zitronensaft, fein gehacktem Dill, Salz und Pfeffer anmachen. Die Reisbratlinge auf dem Salat drapieren und servieren.



Foto: Kim Liza