

Rezeptideen: Spinat, Möhren, Salat, Kohlrabi, Tomaten

Spinat-Tomaten-Lasagne

Zutaten für 4 Personen: 6 Lasagneplatten (Art.-Nr. 661624), Salz, 3 EL Olivenöl, 800 g Spinat, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Muskatnuss, 2 Stiele Basilikum, 400 g Tomaten, 1 Prise Zucker, etwas Cayennepfeffer, 2 Mozzarella, 30 g Parmesan

Zubereitung: Den Spinat waschen, trocken schleudern und 1 Min in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Spinat und 1 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und etwas frisch abgeriebenem Muskat würzen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser in einer Schale übergießen und nach 2 Min Ziehen abschrecken. Nun lässt sich die Haut der Tomaten einfach abziehen. Die Tomaten mit Salz, Cayennepfeffer, etwas Öl, Basilikum und Zucker pürieren. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl auspinseln. Lasagneplatten, Spinat und Tomaten abwechselnd hineinschichten, dabei mit Lasagneplatten abschließen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Nudeln verteilen. Parmesan darüber reiben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 25 Min knusprig backen.



Kohlrabiblätter-Röllchen

Zutaten: 1 große Tomate, 1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 EL Tomatenmark, 150 g Rundkornreis (Risotto- oder Milchreis), 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, 400 ml Gemüsebrühe, 20-30 Kohlrabiblätter, 1 Bund Petersilie, 100 g Pinienkerne, 1 TL getrocknete Minze, 1 EL Sultaninen, 1 Bio-Zitrone



Zubereitung: Die Tomate kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in 3 EL Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Den Zucker hinzugeben. Die Tomatenwürfel, Tomatenmark und Reis zufügen und kurz mitbraten. Die Mischung mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und 300 ml Brühe angießen. Alles aufkochen und 10 Min zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Reis weitere 10 Min quellen lassen. Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser erhitzen, nicht kochen! Die Kohlrabiblätter waschen, die Stiele

entfernen und die Blätter im heißen Wasser 5 Min ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit Pinienkernen, Minze und Sultaninen unter den Reis mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Kohlrabiblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und je nach Blattgröße 1-2 EL Reisfüllung daraufsetzen. Die seitlichen Ränder über die Füllungen klappen und das Blatt fest aufrollen. Die anderen Kohlrabiblätter auf die gleiche Weise füllen. Die fertig gefüllten Röllchen in einen großen Topf schichten und mit einem Teller beschweren. Die übrigen 100 ml Gemüsebrühe, sowie 2 EL Olivenöl darübergießen und die Kohlrabi-Reis-Röllchen zugedeckt ca. 20 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Oliven und anderen Antipasti servieren. Die Zitrone heiß abwaschen und trocknen. Die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Die gegarten Röllchen mit Zitronensaft beträufeln und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Eiweiß-Möhrenbrot glutenfrei



Zutaten für 1 Brot: 220 g Möhren, 150 g gemahlene Mandeln, 50 g Leinsamen, 30 g Sojamehl, 1 TL Koriandersaat, 2 TL Backpulver, 2 TL Salz, 4 Eier, 3 EL Kokosfett

Zubereitung: Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Möhren schälen, raspeln und gleichmäßig auf ein Backblech geben. Im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min trocknen. Anschließend mit dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen. Eine Kastenbrotform (20 cm) mit Kokosfett einreiben. Die Mandeln, Leinsamen und Koriandersaat in einem Mixer oder Mörser zermahlen. Dann mit Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier, Möhren und Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Den Teig in die Form geben und anschließend auf einem Rost auf der mittleren Schiene 60 Min backen. Brot erst 15 Min im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen, dann aus der Form heben und vollständig auskühlen lassen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Veganer Kaiserschmarrn aus Aquafaba mit Spargel & Spinat



Zutaten für 2-3 Schmarrn: 1 Glas Kichererbsen, 350 ml Sojamilch, 1 TL Speisestärke, 50 ml Kokosmus (Art.-Nr. 525194), 200 g Mehl (für glutenfrei: 150 g Reismehl, 50 g Tapioca (Art.-Nr. 200231)), 1 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 100 g frischer Spinat, 400 g grüner Spargel, Pfeffer, Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung: Spargel waschen, 1 cm der unteren Enden abschneiden und Stangen in 2 cm Stücke schneiden. Spinat waschen, Stiele entfernen und grob zerpfücken. Kichererbsen abgießen, dabei die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Die Kichererbsen anderweitig z. B. für Hummus verwenden. Zu Aquafaba Salz und Speisestärke geben und 10 Min mit dem Mixer aufschlagen. Das Aquafaba bekommt dieselbe Konsistenz wie Eischnee. In einer zweiten Schale Mehl und Backpulver miteinander verrühren und das flüssige Kokosmus sowie Sojamilch einrühren. Zuletzt Spinatblätter und Aquafaba-Schnee unterheben. Kokosöl in einer großen Pfanne zerlassen und den Teig 1 cm dick hineinfüllen. So lange anbraten, bis auf der Oberfläche kein flüssiger Teig mehr ist. Dann den Kaiserschmarrn umdrehen und nach 2 Min Anbraten mit Hilfe von zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zupfen. Etwas Spargel 2 Min mit in die Pfanne geben, alles gut durchschwenken und auf Teller geben. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.



Foto: Kim Liza