

Rezeptideen: Spinat, Zucchini, Spitzkohl, Pilze, Möhren

Spitzkohllasagne mit Möhrchen



Zutaten für 4 Personen: 250 g Lasagneplatten, 1 Spitzkohl, 400 g Möhren, 1 Bd. Mairübchen, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bd. Thymian, 150 g geriebener Bergkäse, 50 g Butter, Salz, Pfeffer; für die Sauce: 30 g Mehl, 30 g Butter, 500 ml Milch, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Die Möhren und Mairübchen schälen und beides grob raspeln. Den Knoblauch würfeln und vom gewaschenen Thymian die Blätter abzupfen. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und den Spitzkohl, die Möhren, die Mairübchen mit den Thymianblättern dazugeben. Mit 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle sowie Muskat kräftig würzen und alles für ca. 5 Min mit Deckel auf mittlerer Stufe dünsten lassen und ab und zu umrühren. Währenddessen die Sauce vorbereiten. Die Basis ist eine Bechamel-Sauce. Die Butter in einem Topf auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Dann das Mehl komplett hineinrühren und mit einem Schneebesen gut verrühren, dann nach und nach die Milch einrühren und vorsichtig unter ständigem Rühren leicht köcheln und die Sauce eindicken lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und den Parmesankäse einrühren. In einer gefetteten Auflaufform (Größe nach Wahl) die Zutaten abwechseln schichten. Mit der Gemüsemischung starten, dann Sauce, dann Lasagneplatten und wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Zum Schluss den geriebenen Bergkäse darauf verteilen.

Auf einen Gitterrost, zweite Schiene von unten für ca. 30 Min im vorgeheizten Backofen backen.

fetten. 500 ml Wasser aufkochen und mit der Polenta verrühren. Die Polenta abgedeckt ca. 20 Min quellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und den Schafskäse grob zerbröseln. Spinat, Schafskäse, Pinienkerne, Knoblauch und Muskat in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Milch, Olivenöl und Hefeflocken unter die Polenta rühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Parmesan reiben. Die Hälfte von der Polentamischung in die Auflaufform geben und verstreichen. Die Hälfte der Spinatmischung darauf verteilen. Die Schichten wiederholen und mit einer Spinatschicht abschließen. Dann mit dem Parmesan bestreuen.

Den Spinat-Polenta-Auflauf im Backofen ca. 20 Min backen. Den Auflauf herausnehmen und kurz abkühlen lassen, damit er sich etwas setzen kann.

Frischkäse-Röllchen mit Zucchini



Zutaten für 25 Stück: 1 Zucchini ca. 350 g, 1 EL Sonnenblumenöl, 1-2 Zweige Thymian, 60 g getrocknete Aprikosen (Art.-Nr. 676012), 100 g Frischkäse, 150 g Crème fraîche, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Pck. Sahnefest (Art.-Nr. 200202)

Zubereitung: Die Zucchini waschen und mit einem breiten Sparschäler, längs in 2-3 mm dünne Streifen schneiden. Eine Grillpfanne mit etwas Öl ausstreichen und auf höchster Stufe erhitzen. Die Zucchinischeiben von jeder Seite etwa 1 1/2 Min anbraten, dann auf Küchenpapier erkalten lassen.

Währenddessen die Füllung zubereiten. Hierfür den Thymian waschen und hacken. Aprikosen fein würfeln. Frischkäse mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahnesteif unterrühren, Aprikosenwürfel unterheben. Evtl. nochmals abschmecken. Die Zucchinischeiben quer halbieren und auf jede Hälfte knapp einen Teelöffel Füllung geben. Die Zucchini-Frischkäse-Röllchen vorsichtig aufrollen und nach Belieben mit einem Holzstäbchen fixieren.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

Spinat-Polenta-Auflauf



Zutaten für 2 Personen: 500 g Blattspinat, 250 g Polenta, 4-5 kleine Knoblauchzehen, 150 g Schafskäse, 50 g Pinienkerne, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 50 ml Milch, 2 EL Olivenöl, 1 EL Hefeflocken, 100 g Parmesan, Fett für die Form

Zubereitung: Den Spinat waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen und beiseite stellen. Eine Auflaufform ein-

Rezept der Woche:



Rhabarber Curry mit Linsen-Quinoa

Zutaten für 2 Personen: Für das Curry: 1 Zucchini, 3 Stangen Rhabarber, 1 Zwiebel, 1/4 Spitzkohl, 160 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, 1 TL Curry, 1 Msp. Cumin (Art.-Nr. 44234); für den Quinoa: 200 g Quinoa, 50 g rote Linsen; außerdem: Kokosöl, Sesam

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, die Zwiebel schälen und alles mundgerecht kleinschneiden. Ich lasse die Zwiebel hier recht groß und den Rhabarber ungeschält. Öl in einer Pfanne zerlassen und zunächst die Zwiebel mit den Gewürzen, dann das restliche Gemüse darin anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10-15 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zuletzt mit der Kokosmilch verfeinern und weitere 4 Minuten einkochen. Den Quinoa und die Linsen in der Zwischenzeit gut waschen und in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen. Linsen-Quinoa auf Teller geben und etwas vom Curry drum herum anrichten. Mit Sesam toppen und servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza