

Rezeptideen: Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Bohnen

Kohlrabigrün-Suppe

Zutaten für 4 Personen: Kohlrabiblätter von 5 Knollen, 3 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 l Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kohlrabi schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Kohlrabiblätter in Streifen schneiden und dabei Stängel und dicke Blattadern entfernen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabiwürfel und Blattstreifen hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 5–10 Min kochen. Kokosmilch hinzugeben und die Mischung mit einem Pürierstab fein pürieren. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sommer-Bruschetta

mit Bohnensalat (von hannoverspeist.de)

Zutaten für 4 Personen: für die Brote: 3 große Tomaten, 3 EL vegane Remoulade, 1 Ciabatta, 2 EL Balsamico-Essig, Olivenöl zum Anbraten, grobes Salz, 1 Bund Petersilie; für den Bohnensalat: 200 g grüne Buschbohnen, 1 Zwiebel, 1 Lauchzwiebel, 1 kleiner saurer Apfel, 4 Zweige Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, 3 EL Apfelessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Bohnen waschen, Enden abschneiden und mindestens halbieren. In kochendem, gesalzenen Wasser 5–10 Min blanchieren, dann abschrecken. Den Apfel waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den grünen Teil der Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Das Bohnenkraut waschen, Blättchen vom Stiel zupfen und mit dem Dressing verrühren. Alle Zutaten vermischen und ziehen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig anbraten oder mit Öl bestrichen im Ofen backen. Wer mag, kann vor dem Backen eine angeschnittene Knoblauchzehe über das Brot reiben. Die Tomaten auf die Seite legen und horizontal Scheiben abschneiden. Die Brotscheiben mit Tomaten belegen, grobes Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig darüber geben. Einige der ge-

rösteten Scheiben zuvor mit der veganen Remoulade bestreichen. Mit frischer Petersilie garnieren, Bohnensalat dazu reichen und genießen.

Möhrensticks

mit Feta und Petersilie

Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Möhren, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Feta, 1 Handvoll Petersilie

Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Möhren waschen, nach Belieben schälen und in ca. 5 cm lange Sticks schneiden. Die Sticks auf dem Backblech verteilen und das Öl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und für 25–30 Min in den Ofen geben. Den Feta in kleine Stückchen zerbröseln und die Petersilie klein hacken. Nach der Backzeit die Sticks aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Feta und Petersilie unterheben, kurz ziehen lassen, würzen und genießen.

Haselnuss Panna Cotta

von Terra Famiglia

Zutaten für 4–6 Personen: 500 ml Schlagsahne, 50 g Zucker, 1 Vanilleschote, 4 Blatt Gelatine, 70 g Haselnussmus (Terra Famiglia AltaLanga Piemonte), 60 g Haselnusskerne geröstet (Piemonte, grob gehackt)

Zubereitung: Die Sahne in einem Topf mit dem Zucker, dem Haselnussmus, dem Vanillemark und der Schote aufkochen und 30 Min abhühen lassen. Derweil die Gelatine in einer kalten Schüssel mit Wasser einweichen. Die abgekühlte Sahnemischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Etwa 5 EL davon abnehmen, in einem Topf erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Diese Masse dann mit der Hauptmenge Sahne in der Schüssel gut verrühren. Je nach gewünschter Portionsgröße die Masse auf 4–6 Gläser verteilen und über Nacht im Kühlschrank haltstellen. Mit den gehackten Haselnüssen garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:

Spargel-Pasta

mit Terra Famiglia Produkten

Zutaten für 2 Personen: aus der Probierbox von Terra Famiglia: 300 g Orobio Pasta Strozzapreti (Art.-Nr. 103681), 150 ml Tomatenpassata (Art.-Nr. 104513), 1/2 Glas Pomodorini al naturale (Kirschtomaten ganz, Art.-Nr. 104507); von uns hinzugefügt: 1 Bund grüner Spargel (Art.-Nr. 152), 2 Zehen frischer Knoblauch (Art.-Nr. 87), 3–4 Zweige frischer Oregano (Art.-Nr. 360605), 80 g Grana Padano (Art.-Nr. 43220), 3–4 EL Olivenöl, Salz

Zubereitung: Die Pasta in gesalzenem Wasser 5 Min kochen, abgießen und beiseite stellen. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, Knoblauch schälen, hacken und im Öl dünsten. Den Spargel waschen, das untere holzige Ende entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Pfanne geben und 5–8 Min schwenken. Die Tomaten mit etwas Flüssigkeit zum Spargel geben und 2 Min braten. Die Nudeln in die Pfanne geben, die Passata zufügen und alles vermengen. Mit Salz und frischen Oregano Blättern abschmecken, servieren und mit geriebenem Parmesan garnieren.

Die Probierbox wird von uns in einem Gewinnspiel 3 x an Sie verlost – mehr dazu im Shop oder auf Instagram.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza