

## Rezeptideen: Möhren, Mangold, Kohlrabi, Steinchampignons

### Pilzpfanne mit Geschnetzeltem



**Zutaten für 2 Personen:** 1/2 Chinakohl, 200 g Steinchampignons, 1 Packung getrocknete Steinpilze (Art.-Nr. 260224), 400 ml Haferdrink, 3 TL Maistärke, 1 Schalotte, 100 g Soya Schnitzel, 1/2 Bd. frische Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Prise geräucherte Paprika Pulver (Smokey Paprika)

**Zubereitung:** Schalotte schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und würfeln, dann zu den Zwiebeln geben. Margarine in einer Pfanne erwärmen und die Pilze darin dünsten. Nach kurzem Anbraten die Steinpilze hinzugeben und mit der Hafermilch ablöschen. Die Soya Schnitzel nach Anweisung zubereiten, mit zu den Pilzen geben, mit anbraten und mit den Gewürzen verfeinern sowie abschmecken. Frische Petersilie hacken und zum Schluss zu der Pilzpfanne geben. Zu dem Gericht passen Kartoffeln, Reis oder auch Spätzle.

### Pide mit Kohlrabigrün und Zucchini



**Zutaten für 4 Personen:** für den Teig: 500 g Mehl, 1 Würfel Hefe, 200 ml lauwarmes Wasser, 50 ml Öl, 1 Prise Zucker, 1,5 EL Naturjoghurt, 1 TL Salz; für den Belag: 1/2 Zucchini, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Feta, Pfeffer, 1/2 Cumin, Salz, 1 Eigelb + 1 EL Milch zum Bestreichen

**Zubereitung:** Mehl in eine Schale geben und eine Mulde in der Mitte bilden. In die Mulde das warme Wasser mit der Hefe geben, mit dem Zucker verrühren und 10 Min ruhen lassen. Dann den Teig mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlrabiblätter vom Kohlrabi schneiden, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter fein hacken, den Knoblauch und die Schalotte fein hacken, die Zucchini fein raspeln, den einen der beiden Kohlrabi schälen und ebenfalls fein raspeln. Knoblauch, Schalotte und Kohlrabigrün in etwas Öl in einer Pfanne 8 Min dünsten, dann die Gemüseraspeln und die Gewürze hinzugeben und weitere 10 Min dünsten. Das Gemüse abkühlen lassen und den halben Feta hineinbröseln. Den Teig erneut durchkneten in 8 Stücke teilen. Die Teigstücke zu länglichen Streifen ausrollen. Die Streifen mit etwas Füllung belegen, die Seiten einklappen und die Enden zusammendrücken. Den restlichen Feta würfeln und damit die Schiffchen belegen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15-20 Min backen.

### Khao Pad thailändischer Bratreis mit Chinakohl



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 2 Lauchzwiebeln, 1/2 Chinakohl, 2-3 Eier, 1 Limette, 2-3 Möhren (je nach Größe), 3 EL Mungbohnsensprossen (Art.-Nr. 42538), 1 Handvoll gesalzene Erdnüsse, 1 Bund Koriander, Pfeffer, Salz, etwas Ingwer, 2 EL Kokosöl, 1 Chilischote

**Zubereitung:** Reis waschen und in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Das Gemüse

waschen, Möhren und Kohl in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und ggf. etwas frischen Ingwer reiben. Kokosöl in einer Pfanne oder Wok zerlassen, Ingwer und weißen Teil der Lauchzwiebeln darin dünsten und dann die Möhren hinzugeben. Nach kurzem Anbraten die gut abgetropften Sprossen und den Kohl dazu geben. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, Reis und Eier in die Pfanne geben und gleich zügig vermengen. Einige Chili-Scheibchen hinzugeben, mit Limettensaft abstimmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Koriander, dem grünen Teil der Lauchzwiebeln und einigen Erdnüssen servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Spargel-Kohlrabi-Ragout mit pochiertem Ei



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g grüner Spargel, 2 (a ca. 200 g) kleine Kohlrabi, 1 Bund Kerbel, 2 EL Öl, 30 g Stärke, 2 EL Sauce Hollandaise (optional vegan, Art.-Nr. 584500), 4 Eier, Pfeffer, Salz, 250 ml Soya Cuisine (Art.-Nr. 38939) oder herkömmliche Schlagsahne, 2 TL Kapern im Glas, 1 Schalotte; Beilage: 200 g Quinoa hell, 450 ml Brühe (auch unsere Frühkartoffeln passen gut)

**Zubereitung:** Quinoa waschen und in der Brühe kochen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde. Kohlrabi und Spargel waschen. Kohlrabi schälen, die unteren Enden vom Spargel abschneiden und das Gemüse in etwa gleichgroße, mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Schalotte darin dünsten. Gemüse hinzugeben, kurz anbraten und Stärke in etwas Wasser gelöst hinzugeben. Mit der Sahne ablöschen, salzen, pfeffern und 8-10 min köcheln lassen. Die Sauce Hollandaise einrühren und Kapern zugeben. Mit Quinoa oder wahlweise Frühkartoffeln servieren und mit Kerbel garnieren.