

Rezeptideen: Sellerie, Radieschen, Möhre, Mangold

Möhrensticks aus dem Ofen

mit Feta und Petersilie

Zutaten für 2 Personen: 600 g Möhren, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Feta, 1 Handvoll Petersilie
Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren waschen, nach Wunsch schälen und in etwa 5 cm lange Sticks schneiden. Die Möhrensticks auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend für 25–30 Min im Ofen goldbraun backen. Währenddessen den Feta grob zerbröseln und die Petersilie fein hacken. Die heißen Möhrensticks nach der Backzeit in eine Schüssel geben, mit Feta und Petersilie vermengen, kurz ziehen lassen und nach Belieben nochmals abschmecken.



Knusprige Mangold-Pizza

Zutaten für 2 Pizzen: 150 g Buchweizenmehl, 200 g Weizenmehl Type 550, 250 ml warmes Wasser, 1 Hefewürfel, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 3 Feigen, ca. 10 Blätter bunter Mangold mit Stiel, 80 g Kräuterbrie, 1 Handvoll Walnusskerne, getrockneter Thymian, Salz

Zubereitung: Für den Teig die Hefe zusammen mit dem Zucker im warmen Wasser auflösen. Anschließend alle weiteren Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Min gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Mangold gründlich waschen. Die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in breite Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min garen. Danach abgießen, kalt abschrecken und gut ausdrücken, damit die Pizza später schön knusprig bleibt. Die Mangoldblätter grob zerreißen. Den Teig nochmals durchkneten, ausrollen und auf Backbleche legen. Mit Mangold, Kräuterbrie, gehackten Walnüssen und in Streifen geschnittenen Feigen belegen. Mit etwas Thymian und Salz würzen. Die Pizzen im vorgeheizten Ofen bei 195 °C Umluft goldbraun backen und am besten frisch aus dem Ofen genießen.



Bunter Wurstsalat

mit Radieschen und Sellerie

Zutaten für 4 Personen: 300 g Staudensellerie, 1 Bund Radieschen, 400 g Delikatess-Fleischwurst oder Gouda, 2 Äpfel, 300 g Gewürzgurken, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL mittelscharfer Senf, 5 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl, 6–8 EL milder Balsamicoessig oder Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Den Staudensellerie und die Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Selleriegrün zum Garnieren beiseitelegen. Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Die Fleischwurst oder den Gouda ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter grob hacken und zusammen mit Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem würzigen Dressing verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Den Salat etwa 10 Min ziehen lassen und vor dem Servieren mit fein gehacktem Selleriegrün bestreuen.

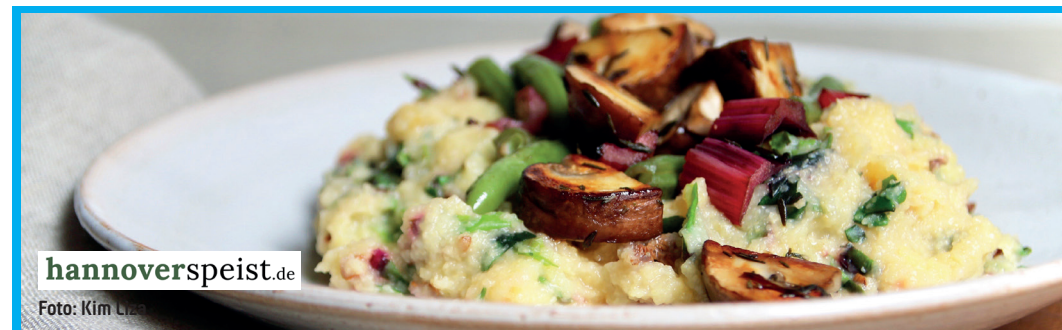
Möhrensuppe mit Kokosmilch und Ingwer



Zutaten für 4 Personen: 60 g Ingwer, 400 g Möhren, 50 g Butter, 1 EL Zucker, 600 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und Möhren sowie Ingwer darin anschwitzen. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Min köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Danach alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Lisa

Rezept der Woche: Pilz-Polenta mit Mangold



Zutaten für 4 Personen: Für die Polenta: 400 g Polenta, 1200 ml Gemüsebrühe und Milch, 2 EL Butter, 40 g getrocknete Pfifferlinge, 400 g Mangoldblätter; Für die Gemüsepfanne: 400 g Mangoldstiele, 1–2 Schalotten, 200 g Steinchampignons, 300 g grüne Bohnen, Öl zum Anbraten, frischer Thymian; Außerdem: 200 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung: 600 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit etwas Milch und Salz in einem Topf aufkochen. Die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei niedriger Hitze kurz köcheln. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Polenta bei geschlossenem Deckel 10 Min quellen lassen. Währenddessen die getrockneten Pfifferlinge mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 20 Min ziehen lassen. Danach die Pilze abgießen und das Einweichwasser auffangen. Das Pilzwasser zusammen mit der Butter unter die Polenta rühren. Die Pfifferlinge fein hacken. Die Mangoldblätter von den Stielen trennen und klein schneiden. Die Blätter gemeinsam mit den gehackten Pfifferlingen kurz in einer Pfanne anbraten und anschließend unter die Polenta heben. Die grünen Bohnen waschen, die Enden entfernen und je nach Größe halbieren. Anschließend die Bohnen in kochendem Wasser ca. 10 Min garen und danach abgießen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Die Bohnen hinzufügen. Die Mangoldstiele und die Steinchampignons klein schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und alles kurz anbraten. Danach das Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 12 Min bei niedriger Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian kräftig abschmecken. Die Polenta auf Teller verteilen und in der Mitte jeweils eine kleine Mulde formen. Das Gemüse darin anrichten, mit Ziegenfrischkäse verfeinern und sofort genießen.