

Mangold-Linsen-Curry



Zutaten für 2 Personen: 300 g Mangold, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (20 g), 200 g rote Linsen (ungekocht), 2 EL Kokosöl, 1 EL Sesamsamen, 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma, 200 ml Kokosmilch, 450 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, Salz

Zubereitung: Mangold waschen, Stiele und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Ingwer grob schälen und reiben. Rote Linsen abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einen hohen Topf geben und Zwiebeln mit Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Ingwer, Sesam und Gewürze unterrühren und für 2 Min mitbraten. Linsen dazugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Geschnittenen Mangold hinzufügen. Sorgfältig umrühren und bei mittlerer Hitze für 15 Min köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. In der Zwischenzeit Zitrone in Spalten schneiden. Mangold-Linsen-Curry vom Herd nehmen, mit Salz abschmecken und auf Teller geben. Je eine Zitronenspalte dazu reichen.

Pak Choy 'Asia Style'

von hannoverspeist.de 

Zutaten für 2 Personen: für die Sauce: 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 20 g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 getrocknete Chilis (oder eine frische), 4 EL Sesamöl, 2-3 TL Agavendicksaft, etwas Pfeffer, 3 EL Sojasauce, 1 EL chinesischer Reissessig (oder Weißweinessig), 1 Spritzer Limette, 1 1/2 TL Speisestärke angerührt in 1 EL Wasser, 200 ml Wasser; außerdem: 2-3 Stauden Pak Choy, 1 Tasse Reis, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Kokosmilch, 1 Handvoll Cashewnüsse, Kokoschips

Zubereitung: Für die Sauce die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Ingwer grob schälen und fein hacken. Knoblauch ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten in dünne Scheiben schneiden. Sesamöl in einen Topf geben, Lauchzwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili etwa 5 Min darin anbraten, ab und zu umrühren. Sojasauce, Pfeffer, Limette, Essig und Agavendicksaft hinzugeben. Etwa 2 Min anbraten und anschließend mit Wasser ablöschen. Die angerührte Speisestärke hineingeben und aufkochen lassen, bis die Sauce angegedickt ist. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Den Reis auswaschen und mit Wasser und Kokosmilch kochen, bis er sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat. In einer Pfanne ohne Fett zunächst die Cashewnüsse anrösten und danach herausnehmen, um anschließend die Kokoschips darin zu rösten. Den Pak Choy gründlich waschen und in einem Dampfgarer etwa 12-15 Min garen. Den Pak Choy auf Teller geben, mit der Sauce garnieren, Nüsse darüber streuen und Reis mit einigen Kokoschips dazu reichen.

Flammkuchen aus dem Elsass

Zutaten für 2 Flammkuchen: für den Teig: 200 g Mehl, 2 EL Olivenöl, 125 ml Wasser, Salz; für den Belag: 150 g Speck, 2 Zwiebeln, 1 Becher Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft

Zubereitung: Für den Teig Mehl mit Olivenöl, Wasser und einer großzügigen Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Zitronensaft würzen. Den Teig nun halbieren und beide Hälften auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und dann auf ein Backpapier geben. Flammkuchen mit Crème fraîche bestreichen und die Zwiebeln und den Speck gleichmäßig darauf verteilen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen und Flammkuchen nacheinander für 10-12 Min kross backen.

Zucchinikuchen mit Chia-Pudding und Beeren

Zutaten für 2 Kuchen: 1 große Zucchini, 2 1/2 Tassen Vollrohrzucker, 3 Tassen Dinkel-Vollkornmehl, 1 Tasse Öl, 3 Eier, 2 1/2 TL Vanillezucker, 1 TL Salz, 3 TL Zimt, 80 g Zartbitterschokolade, 1 1/2 TL Weinsteinbackpulver; für den Chiapudding: 4 EL Chiasamen, 400 ml Haferdrink, 1 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote; außerdem: Brombeeren oder andere Beeren der Saison

Zubereitung: Über Nacht 4 EL Chiasamen in 400 ml Hafermilch, dem Mark einer frischen Vanilleschote und 1 EL Agavendicksaft quellen lassen. Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel verrühren. Die Zucchini putzen, ungeschält reiben und zwischen einem Küchentuch das überschüssige Wasser ausdrücken. Die Eier mit einem Mixer aufschlagen und mit dem Öl, Zucker und der geriebenen Zucchini vermischen. Das trockene Mehlgemisch unter die nassen Zutaten geben. Den Teig auf zwei eingefettete Kastenformen verteilen und bei 180 °C Umluft 60 Min backen. Nach dem Abkühlen aus den Formen kippen und abkühlen lassen. Die Beeren waschen, eine Scheibe vom Zucchinikuchen abschneiden, einen Löffel Chiapudding darauf geben und mit den Beeren toppen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

Rezept der Woche: Spargel-Risotto mit Ofentomaten

Zutaten für 4 Personen: 200 g Risottoreis, 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein (Elbling sur lie), 400 g grüner Spargel, 500 g weißer Spargel, 300 g Strauchtomaten, 80 g Parmigiano Reggiano, 1 Bund Dill, 1 Zitrone, 2 Schalotten, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Öl

Zubereitung: Die Schalotten schälen und fein hacken. Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten mit Reis darin glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen lassen und den Reis nun unter ständigem Rühren nach und nach mit der Brühe aufgießen. Wenn der Reis die gesamte Brühe aufgenommen hat, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel einige Min quellen lassen. Währenddessen den Spargel waschen, den weißen schälen und von beiden Sorten die unteren holzigen Enden abschneiden. Dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden und in Wasser mit einer Prise Zucker und Salz ca. 10 Min gar kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten am Strauch lassen, abspülen und bei 160 °C Umluft im Ofen für 15 Min backen. Den Käse reiben und hinzugeben. Die Zitrone waschen, etwas Schale in das Risotto reiben und ebenfalls einen Spritzer vom Saft der Zitrone hinzugeben. Mit gehacktem Dill und Pfeffer abschmecken. Den Spargel unter das Risotto heben und danach auf Teller geben. Die Tomaten dazugeben und mit frischem Dill und Parmesan garnieren. Dazu ein Glas Elbling sur lie Weißwein genießen.

