

Rezeptideen: Radieschen, Mini Gurke, Salat, Möhre

Spargel-Frittata mit Radieschen und Feta



Zutaten für 2 Personen: 6 Eier, 1 Bund grüner Spargel, 1/2 Bund Radieschen, 150 ml Milch, 1/2 Stück Feta von Hof im Greth (ca. 60 g Kräuter-Taler), Pfeffer, Salz, 1 EL Kokosmus, 1 Bund Petersilie, etwas Creme fraîche

Zubereitung: Den Spargel und die Radieschen waschen. Spargel in Scheiben schneiden, Radieschen raspeln und Kokosmus in einer Pfanne erhitzen. Milch mit Eiern schaumig schlagen, Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Zu der Eimischung gehackte Petersilie geben und die Mischung über das Gemüse gießen. Bei geschlossenem Deckel 4 Min bei niedriger Hitze garen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft aufheizen und die Frittata ohne Deckel etwa 3 Min darin bräunen. Anschließend herausnehmen, in Stücke teilen und mit frischer Petersilie sowie der Creme fraîche servieren.



Süßkartoffel-Salat

Zutaten für 2 Personen: 500 g Süßkartoffeln, 1 Salatgurke, 150 g Feldsalat, 2 EL vegane Mayo (Art.-Nr. 584400), 1 Bund Schnittlauch, 2 TL Weißweinessig, 1 EL grobes Salz, 1 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 1 Prise Paprikapulver, 1 EL Oregano getrocknet, Olivenöl

Zubereitung: Die Süßkartoffeln waschen und schälen, anschließend grob würfeln. Mit Öl, grobem Salz und Oregano mischen und auf ein tiefes Blech geben. Im Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 15 Min backen. Hinterher aus dem Ofen nehmen und mit Feldsalat, gewürfelter Gurke und den übrigen Zutaten mischen. Den Salat lauwarm oder am nächsten Tag gut durchgezogen servieren.



Asiatischer Chinakohlsalat mit Shiitake und Edamame

Zutaten für 2 Personen: 200 g Edamame-Bohnen, 1 Möhre, 100 g Chinakohl, 100 g Sojabohnensprossen (Art.-Nr. 140864), 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Mango, 30 g Erdnusskerne, 3-4 Stängel Koriandergrün, 1 Limette, 1-2 TL Wasabi, 2 EL Sesamöl, 1 EL Tamari Sojasauce (Art.-Nr. 27512), n. B. 1/2 TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Edamame im Dampfgarer ca. 10 Min garen, alternativ kurz in kochendem Wasser blanchieren. Dann abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Möhre putzen bzw. schälen und grob raspeln. Den Chinakohl waschen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mischen. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen, den Saft mit Öl, Sojasauce, Wasabi und Chiliflocken mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Dressing über den Salat geben und untermischen, alles auf Teller verteilen und mit Koriandergrün und Erdnüssen garnieren.

Blaubeersalat mit gebackenem Schafskäse



Zutaten für 2 Personen: 250 g Blaubeeren, 1 Salat Eichblatt grün, Olivenöl, 1 Schafskäse, 1 Zitrone,

Paniermehl, 1 Ei, Rosmarin getrocknet, 1 Zucchini, 1 Bund Lauchzwiebeln, Senf scharf, Salz

Zubereitung: Salat, Blaubeeren und Lauchzwiebeln waschen und trocknen. 100 g Blaubeeren mit 2 EL Senf, etwas Wasser, 1-2 TL Zitronensaft, Salz und etwas Olivenöl in den Mixer geben und zu einem feinen Dressing verarbeiten. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze aufheizen und den Schafskäse in Quadrate schneiden. Paniermehl mit 2 TL Rosmarin mischen. Die Schafskäse-Würfel in Paniermehl wenden, anschließend im Ei und erneut im Paniermehl. Die panierten Käse-Würfel auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen 10-15 Min knusprig braun backen. Den Salat mit Lauchzwiebel-Ringen, geraspelter Zucchini, Blaubeeren und Schafskäse-Würfeln anrichten und mit dem Blaubeer-Dressing anmachen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Lauwarmer Radieschensalat mit Cottage Cheese



Zubereitung für 2 Personen: 400 g Cottage Cheese (Art.-Nr. 6580), 1 Mini-Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 2-3 Lauchzwiebeln, 1/2 Spitzkohl; für das Dressing: 2 TL scharfer Senf, 1 Feta, 1-2 TL Agavendicksaft, Pfeffer, Salz, 2-3 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, n. B. Holy Veggie Grillgewürz

Zubereitung: Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden, dann mit Salz in etwas Olivenöl anbraten. Zutaten für das Dressing in einer großen Schale mixen. Radieschen, Gurke würfeln und Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Alles zum Dressing geben, den Cottage Cheese zugeben, den Feta hineinbröseln und gut mixen.