

Porree-Quarkauflauf

mit Rote-Bete-Salat



Zutaten für 4 Personen: 400 g Speisequark (40 %), 2 EL Schmand, 5 Eier, 2 Stangen Porree, etwas Butter, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss; für den Rote-Bete-Salat: 4 Rote-Bete-Knollen, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1 Stück Meerrettich, 2–3 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 2 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 1–2 Handvoll Walnussherne, 100–150 g Manchego

Zubereitung: Den Backofen zusammen mit einer gebutterten Auflaufform auf 200 °C vorheizen. Den Porree waschen, in feine Ringe schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier, Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut verquirlen. Die Quark-Ei-Masse in die heiße Form geben und im Ofen etwa 5–10 Min stocken lassen. Anschließend den Porree darauf verteilen und weitere 15–20 Min backen. Inzwischen die Rote Bete schälen und in Wasser oder Dampf garen. Danach abschrecken, fein würfeln und mit Apfelessig, Olivenöl und Ahornsirup marinieren. Gehackte, nach Belieben geröstete Walnüsse unterheben. Petersilie hacken, zusammen mit den Gewürzen hinzufügen und den Salat ziehen lassen. Den Auflauf kurz abkühlen lassen, mit dem Rote-Bete-Salat servieren und frisch geriebenen Manchego darüber geben.

Couscous-Salat mit Radieschen



Zutaten für 4 Personen: 100 g Couscous, 1 Bund Radieschen, 150 g Feta, 1 Bund Petersilie oder Zitronenmelisse, 1 EL Lemon Balsam, 1 EL Öl, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Radieschen, Kräuter und Feta klein schneiden und zum Couscous geben. Öl, Zucker sowie etwas Essig nach Geschmack verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut vermengen und vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Crêpes

mit Champignons und Gemüseperlen



Zutaten für 3 Personen: Für die Crêpes: 1 Ei, 1 Eigelb, 100 g Mehl, Salz; für die Füllung: 150–200 g Champignons, 1 Zucchini, 1 Kohlrabi, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 60 g Butter, 1 Bund Kerbel, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Ei, Eigelb, Mehl und etwas Salz zu einem glatten Teig verrühren und etwa 30 Min quellen lassen. Inzwischen Möhre und Kohlrabi schälen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Aus Zucchini, Kohlrabi und Möhre mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln formen. Die Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Champignons sowie die Gemüseperlen hinzufügen und etwa 5 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss den fein gehackten Kerbel unterrühren. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Butter dünne, goldbraune Crêpes backen. Die Gemüsefüllung darauf verteilen und die Crêpes zusammenklappen.

Möhren-Spinat-Lasagne



Zutaten für 4 Personen: 700 g frischer Blattspinat, 5 EL Butter oder Margarine, 3 Knoblauchzehen, 600 g Möhren, 2 EL Mehl, 750 ml Milch, 250 g Gruyère, 250 g Lasagneblätter, etwas Fett für die Form,

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Den Spinat putzen und gründlich waschen. 2 EL Butter erhitzen, den Knoblauch schälen und hineindrücken. Den Spinat hinzufügen und etwa 6 Min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Möhren schälen, grob raspeln und in 1 EL Butter kurz andünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Die Milch nach und nach unter Rühren hinzufügen und etwa 15 Min köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Den geriebenen Gruyère unterrühren und schmelzen lassen. Die Lasagneblätter nach Packungsanweisung vorbereiten. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Lasagneblätter, Möhren, Béchamelsauce, erneut Lasagneblätter, Spinat und Sauce einschichten. Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblättern und Sauce bestehen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Min backen. Wird die Oberfläche zu dunkel, mit Alufolie abdecken. Die Lasagne heiß servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Polenta-Gnocchi

mit Spitzkohl und Steinchampignons

Zutaten für 2 Personen: Für die Gnocchi: 150 g Polenta, 2 kleine Süßkartoffeln, 500 ml Wasser, 1/2 TL Salz; Für die Gemüsepfanne: 1 rote Zwiebel, 1 kleiner Spitzkohl, 100 g Steinchampignons, 1 Bund frischer Thymian, 50 ml Hafersahne, 1 Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Das Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und etwa 2 Min kräftig rühren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Polenta bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Währenddessen die Süßkartoffeln waschen, schälen und weich garen. Danach mit einer Kartoffelpresse zu feinem Püree verarbeiten und mit der Polenta vermengen. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Die Steinchampignons mit einem Küchentuch säubern und klein schneiden. Den Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Pilzen in die Pfanne geben. Kurz anbraten, mit Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min garen. Etwas rohe Polenta auf die Arbeitsfläche streuen. Die Polenta-Masse darauf zu einer Rolle mit etwa 1 cm Durchmesser formen und anschließend in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten und anschließend mit Hafersahne verfeinern. Mit frischem Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.