

Rezeptideen: Radieschen, Spinat, Shiitake, Mairübchen

Shiitake-Bolognese mit Spaghetti



Zutaten für 2 Personen: 1 Möhre, 80 g Staudensellerie, 200 g Shiitake-Pilze, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Fleischtomaten, 4 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 400 ml Tomatensauce, etwas Zucker, 250 g Spaghetti, 2 EL Hefeflocken, 1 TL Paprikagewürz geräuchert (Art.-Nr. 394146)

Zubereitung: Die Möhre und den Sellerie schälen und fein würfeln. Die Pilze mit einem Tuch abreiben, Stiele herausdrehen und die Hüte fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und darin die Möhre, den Sellerie, die Pilze und die Zwiebeln braten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, Knoblauch, Hefeflocken, Tomaten und Tomatensauce dazugeben. Alles ohne Deckel bei mittlerer Hitze 15 – 20 Min eindicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser kochen. Beim Abgießen der Pasta etwas Kochwasser zurückhalten und mitsamt Wasser zur Soße in die Pfanne geben. Servieren und genießen.

Mangold-Spinat-Tarte mit Blauschimmelkäse



Zutaten für 4 Personen: 150 g Spinat, 200 g Mangold bunt, 1 rote Zwiebel, 5 EL Balsamico Crema, 180 g Blaue Stunde – Weichkäse (Art.-Nr. 336095); für den Boden: 125 g kalte Butter, 50 g Buchweizenmehl, 140 g Vollkornreisemehl, 60 Hirseflocken (Art.-Nr. 21748), 1 Prise Salz, 1 Ei (Größe M), 0,5 TL Weinsteinbackpulver, Hirseflocken zum Verarbeiten.

Zubereitung: Für den Mürbeteig Butter in kleine Stücke schneiden und mit allen Mehlsorten, Salz, Ei, Backpulver und 2 EL haltem Wasser in eine Schüssel geben. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 30 Min ruhen lassen und schließlich auf einer mit Hirseflocken bestreuten Arbeitsplatte rund ausrollen. Teig in eine gefettete Quicheform geben und einen kleinen Rand hochziehen. So im Kühlschrank nochmals 30 Min ruhen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen und den Teig ca. 10 Min vorbacken. Spinat und Mangold waschen, Zwiebel schälen und fein hacken. Die Mangoldstiele kleinschneiden und mit der Zwiebel in Öl dünsten. Die Spinat- und Mangoldblätter hinzugeben und alles bei geschlossenem Deckel blanchieren. Das Gemüse auf den Tarteboden geben und mit Käse belegen. Für 20 Min im Ofen überbacken, leicht abkühlen lassen und genießen.



Rübchensalat mit Veggie-Würstchen



Zutaten für 2 Personen: 3 Mairübchen, 1 Bund Radieschen, 3 EL vegane Mayo Zitrone (Art.-Nr. 607020), Salz und Pfeffer, 1 Packung Veggie-Bratwurst, Räucherknacker (4 Stück) (Art.-Nr. 17019), Curry Ketchup (Art.-Nr. 602012), Dijonsenf (Art.-Nr. 38613), Weizentost hell (Art.-Nr. 941)

Zubereitung: Mairübchen und Radieschen waschen und fein raspeln. Das Gemüsegrün aufheben und darauf zum Beispiel ein leckeres Pesto bereiten. **Rezepte finden Sie hierzu auf unserem Blog www.hannoverspeist.de.** Mit der Mayo gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würstchen in Öl anbraten. Rübchensalat und Würstchen mit Ketchup, Senf und unserem hellen Toast servieren.

Erdbeer-Chiapudding mit Kokos

Zutaten für 2 Personen: 500 g Erdbeeren, 6 EL Chiasamen, 100 ml Kokosdrink, 1 EL Agavendicksaft, einige Kokosflocken

Zubereitung: Die Chiasamen in 100 ml Kokosdrink geben, gut verrühren und quellen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren waschen und pürieren. Das Püree und den Agavendicksaft zu den Chiasamen geben. Die andere Hälfte der Erdbeeren ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Nachdem die Chiasamen 1 Stunde (oder besser noch über Nacht) gequollen sind, kann er in Gläsern verteilt werden, mit Erdbeeren und Kokosflocken getoppt und serviert werden.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Spargel-Socca mit Rhabarber und Mangold



Zutaten für 2 Personen:

250 g Kichererbsenmehl, 400 ml Wasser, 1 TL Salz; für den Belag: ½ Pfund weißer Spargel, 200 g bunter Mangold, 2-3 Stangen Rhabarber, 2 Eier, 2 EL Kokosöl, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer; Dressing: 2 EL Senf, 1 EL Joghurt, einige Zweige Estragon, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz

Zubereitung:

Kichererbsenmehl, Wasser und Salz vermengen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen. Das Gemüse waschen, Mangold und Rhabarber in dünne Scheiben schneiden. Die Mangoldblätter grob zerpfücken und den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und Mangoldstiele mit Spargel und Rhabarber darin schwenken. Nach kurzem Anbraten die Mangoldblätter zugeben und bei geschlossenem Deckel 4 Minuten dünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen. Kichererbsenteig erneut kräftig rühren, in einer weiteren Pfanne Kokosöl zerlassen und die Hälfte des Kichererbsenteiges hineingeben. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und den gut durchgebackenen Fladen, samt Pfanne (mit offenstem Griff) hineingeben. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln. Während die Socca 10 Minuten im Ofen bräunt das Dressing anrühren. Hierfür den Estragon waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gehackte Kräuter mit Joghurt, Öl, Zitronensaft, Gewürzen, Honig und Senf verrühren. Die Socca aus dem Ofen nehmen und mit dem Zweiten Teil des Teiges genauso verfahren. Wenn beide Kichererbsenfladen gut ausgebacken sind, das Gemüse und Eier darauf geben und mit dem Dressing beträufeln.