

Rezeptideen: Rote Bete, Mangold, Spitzkohl, Champignons

Mangold-Pasta mit Gorgonzola



Zutaten für 4 Personen: 250 g Penne (Art.-Nr. 503600), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 600 g Mangold, 120 g Gorgonzola (Art.-Nr. 337300), 1 Becher Crème fraîche (Art.-Nr. 471909), Pfeffer, Salz

Zubereitung: Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, danach gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf in Öl dünsten. Den Mangold klein hacken und mitdünsten. Den Gorgonzola würfeln, mit der Crème fraîche verrühren und zum Mangold geben. Rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignon-Pfanne mit Spitzkohl und Geschnetzeltem



Zutaten für 2-3 Personen: 100 g Reis, 300 g (2 Pck.) Sojaschnetzel, grob (Art.-Nr. 27302), 500 g Spitzkohl, 250 g Champignons, 1 Zwiebel, 1 EL Gemüsebrühepulver, 3 TL Öl, 1 TL Senf, 1 TL Majoran (Art.-Nr. 44383), 1 Prise Paprikapulver, etwas ganzer Kümmel, Salz, Pfeffer, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Hafer Cuisine, 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Die Sojaschnetzel in kochendem Wasser mit der Gemüsebrühe quellen lassen, anschließend abgießen und in etwas Öl gemeinsam mit der gehackten Zwiebel, Tomatenmark und Senf in einer tiefen Pfanne scharf anbraten. Die Pilze putzen und vierteln, den Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Pilze

und Kohl mit in die Pfanne geben. Mit der Hafer Cuisine und den Gewürzen verfeinern. Den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen und zu der Spitzkohl-Champignon-Pfanne reichen.

Melonen-Nachspeise



Zutaten für 2 Personen: 1 Becher Rahmjoghurt (Art.-Nr. 471696), 1/2 Honigmelone Cantaloupe, 4 EL Krunchy Klassik (Art.-Nr. 29762)

Zubereitung: Den Joghurt in Schälchen geben. Die Melone aufschneiden, würfeln und zu dem Joghurt geben. Das Krunchy-Müsli darüber streuen und genießen.

Rote Bete-Salat mit Feta und Walnüssen



Zutaten für 4 Personen: für den Salat: 220 g Rote Bete, 180 g Feta, 40 g Walnüsse, etwas frischer Salat; für das Dressing: 1 TL Olivenöl, 1 TL Condimento Bianco (Art.-Nr. 38320), 1 TL Wasser, 1/2 TL Senf, Salz, Pfeffer, nach Bedarf getrocknete Cranberries (Art.-Nr. 676022)

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, schälen und vierteln. Am besten mit Handschuhen arbeiten, da die Bete sehr färbt! Im Dampfgarer 10 Min dünsten. Den Feta in Würfel schneiden, die Walnüsse zerbröseln und alles in eine Schüssel geben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen, über den Salat geben und mit Cranberries garnieren.

Viele Rezepte
auch auf
unserem
Foodblog -
hannoverspeist



Rezept der Woche: Rote Bete-Puffer an Salat



Zutaten für 4 Personen: für die Puffer: ca. 300 g Rote Bete, 1 Möhre, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 große festkochende Kartoffel, 3 Eier, 4 EL Kartoffelmehl, Salz, Pfeffer; für den Salat: Olivenöl, 150 g Feldsalat, 1 Zitrone, 200 g Steinchampignons; für den Quark: 200 g Quark, 1 Bund Petersilie, 1 Prise Cumin, Zitronensaft, 2 TL Agavendicksaft, Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Rote Bete, Kartoffel und Möhre waschen und nach Belieben schälen. Das Gemüse grob raspeln. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken und zu dem geraspelten Gemüse geben. Dieses salzen und nach einiger Zeit das entstandene Wasser abgießen. Nun mit Pfeffer, Eiern und Kartoffelmehl vermengen. Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. In der heißen Pfanne die Puffer mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 3-4 Min braten, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat waschen und gut trocknen. Den Quark mit Gewürzen, gehackter Petersilie, Agavendicksaft und Zitronensaft zu einer cremigen Masse verrühren. Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl und Salz anmachen, die Pilze hinzugeben und auf Tellern anrichten. Je zwei Puffer hinzugeben und mit Quark garnieren.