

Rezeptideen: Mangold, Bohnen, Lauchzwiebeln, Pilze, Möhren

Rezeptideen von unserem Foodblog „hannoverspeist“

Pilzravioli mit Möhrencreme



Zutaten für 2 Personen: Für den Ravioliteig: 100 g Vollkornmehl, 100 g Dinkelmehl, 2 Eier, 2 EL Olivenöl. Für die Füllung: 200 g Champignons, 1/2 Bund frischer Basilikum, 75 ml Hafermilch, 70 g Mandeln, Salz, frisch gemahlener Pfeffer. Für die Soße: 400 g Möhren (entspricht etwa 3 mittelgroßen Möhren), 200 ml Hafermilch, 1/2 TL Kurkuma, Salz

Zubereitung: Den Nudelteig zubereiten, indem man alle Zutaten miteinander vermischt und gut verknetet. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen. Dann die Füllung vorbereiten. Hierfür die gesäuberten Pilze mit dem Basilikum, in der Pfanne (ohne Öl) angerösteten Mandeln und der Milch in einem Mixer pürieren. Die Masse gut abschmecken und ebenfalls kalt stellen. Für die Soße die geschälten und gewürfelten Möhren in einer Pfanne mit Öl, Salz und Pfeffer schwenken und nach kurzem Anbraten mit der Hafermilch ablöschen. Etwa 15 Min köcheln lassen und anschließend mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße verarbeiten. Je nach Konsistenz noch etwas Milch hinzugeben und mit dem Kurkuma und Salz abschmecken. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, dünn ausrollen und gleichgroße Kreise ausstechen. Auf je einen Kreis 1-2 TL der Pilzfüllung geben, mit einem zweiten Teig-Kreis bedecken und an den Rändern gut verschließen. Die Ränder hierfür leicht befeuchten und mit Hilfe einer Gabel die Seiten zusammendrücken. Sobald alle Ravioli vorbereitet sind, etwas Salzwasser aufkochen lassen und die Ravioli-Rohlinge hineingeben. Nach kurzer Zeit schwimmt die erste Pasta bereits an der Wasseroberfläche und kann mit einer Schöpfkelle herausgenommen werden. Nachdem sie in etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig braun angebraten wurden, kann serviert werden. Über die Ravioli eine Kelle der erwärmten Möhrencreme-Soße geben und genießen!

Dicke Bohnen mit Pasta und Salbei



Zutaten für 2 Personen: 250 g Nudeln, 1 Zitrone, 2 Lorbeerblätter, 1 Chilischote, ca. 15 dicke Bohnen, 1 Handvoll Salbei, 3 EL Frischkäsecreme mit Kräutern, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Bohnen enthülsen, 8-10 Min in salzfreiem Wasser kochen, kalt abschrecken und anschließend schälen. Dann ausreichend Salzwasser mit einer geschälten Zitrone, 2 Lorbeerblättern und einer getrockneten und eingeritzten Chilischote zum Kochen bringen. Die Nudeln darin al dente kochen, abgießen und etwas Nudelwasser aufbewahren. Im Nudeltopf etwas Olivenöl erhitzen und den gehackten Salbei sowie die Bohnen kurz andünsten. Den Frischkäse und einen Schuss Nudelwasser hinzugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln untermengen und nach Belieben noch mit Olivenöl und einigen Spritzern Zitronensaft verfeinern.

Mangold Cannelloni



Zutaten für 2 Personen: 1 Packung frische Lasagneblätter, 200 g Ricotta, 3-4 EL Milch, 200 g bunter Mangold, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 200 ml Tomaten Passata, 1 Prise Zucker, Salz, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprika-Gewürz, 1 Schafskäse, 60 g Parmesan, 3 Tomaten

Zubereitung: Den Mangold und die Tomaten waschen. Die Tomaten würfeln und die Stiele des Mangolds in kleine Stücke schneiden, die Blätter in dünne Streifen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Mangoldstiele darin dünsten, dann die Blätter hinzugeben bis sie zusammengefallen sind. Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Ricotta mit Milch, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und den Mangold aus der Pfanne unterrühren. Die Passata mit Zucker, Salz, Paprika, Pfeffer und Öl abschmecken. Die frischen Lasagneblätter aus der Packung nehmen und in der Mitte der Länge nach durchschneiden. Auf je einem Lasagnestreifen einen Teelöffel Mangold verteilen und den Streifen aufrollen. So mit allen weiteren Lasagnestreifen verfahren. In einer großen Auflaufform Passata verteilen und die Cannelloni darin platzieren. Tomaten und Schafskäse darüber verteilen und zuletzt mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 30 Min backen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche: Erdbeer-Galette mit Rhabarber & frischer Minze



Zutaten für zwei kleine Galettes:

Für den Teig: 130 g Dinkelmehl (Typ 630), 35 g Zucker, 50 g Butter, 3 EL kaltes Wasser, 1 Prise Salz; Für die Füllung: 200 g Erdbeeren frisch, 100 g Rhabarber, 1 EL Speisestärke, 45 g Zucker, 60 g Kokosraspeln, 1 EL Zitronensaft, frische Minze, Puderzucker

Zubereitung: Das Mehl abwiegen und mit dem Zucker in eine Schale füllen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und kurz in den Teig einarbeiten. Das kalte Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für mindestens 30 Min in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, schälen und in dünne Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und mit dem Rhabarber in eine große Schüssel geben. Mit Zucker, Zitronensaft, Kokosraspeln und Stärke vermengen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig anschließend aus dem Kühlschrank holen, in zwei gleiche Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche zu ca. 3 mm dünnen Kreisen ausrollen. Die Fruchtmischung mittig auf den Teighreisen verteilen und die Ränder von außen hochklappen. Wer möchte kann den Teigrand mit etwas verquirltem Ei bestreichen und die Galettes anschließend für 25 Min goldbraun backen. Zur Garnierung einige Blätter frischer Minze darauf drapieren und mit Puderzucker und Kokosraspeln bestreuen.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza