

Rezeptideen: Mairübchen, Möhren, Radieschen, Mangold

Radieschen-Quark mit Rosmarinkartoffeln



Zutaten für 4 Personen: 2 Äpfel, 1 Bund Radieschen, 1 Salatgurke, 2 rote Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch), 1/2 TL Rosmarin (getr. oder frisch), 750 g Quark, 200 ml Milch, 3 EL Leinöl, 2 TL Kräutersalz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker, 500 g Schmorkartoffeln (entweder sehr kleine oder halbierte Kartoffeln, diese aber bitte leicht vorkochen), 2-3 EL Olivenöl, 1 EL flüssiger Honig

Zubereitung: Die Salatgurke schälen und würfeln. Äpfel, Radieschen und Paprika waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel putzen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trockenschüttern und fein hacken. Den Quark mit Milch, Leinöl, Salz, Pfeffer und ggf. Zucker glatrühren. Gurke, Äpfel, Radieschen, Zwiebel und die Kräuter unterrühren und den Quark abschmecken. Die Kartoffeln gründlich bürsten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und unter Schwenken ca. 15-20 Min rösten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, kurz vor dem Servieren den Honig über die Kartoffeln geben und nochmals gut durchschwenken. Mit dem Radieschen-Quark servieren.

Nach: Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Mangold mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 2 Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Basilikum, 1 TL Oregano (frisch oder getr.), 1/2 TL Paprikagewürz, 1 kleine Dose Cubetti Tomatenstücke, 50 ml Sahne oder Soja



Zubereitung: Den Mangold waschen und die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 7 Min bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und mit dem kleingehackten Basilikum, dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Zubereitungszeit ca. 30 Min. Dazu passt Naturreis oder Pasta und Baguette.

Kokossuppe mit Shiitake-Pilzen

Zutaten für 4 Personen: 200 g Hähnchenfilet, 200 g Möhren, 300 g Shiitake-Pilze, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Butter oder Margarine, Salz, Pfeffer, frischer Koriander, 1 EL Mehl, 1-2 EL Currypulver, 200 ml Kokosmilch, 600 ml Hühnerbouillon hefefrei, 1 EL Öl

Zubereitung: Fleisch waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Pilze putzen, trockentupfen und die Stiele einkürzen (ggf. die Pilze halbieren). Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Fett in einem Topf erhitzen. Die Möhren, Pilze und Lauchzwiebeln darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und am Ende mit gehacktem Koriander würzen (ein wenig für die Deko beiseitestellen). 4 EL Pilz-Mischung herausnehmen und beiseitestellen. Die übrige Mischung mit Mehl und Curry bestäuben. Kokosmilch und Bouillon zugießen, aufkochen und ca. 8 Min köcheln lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Min braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kokos-Curry-Suppe in Schalen anrichten und Fleisch und Pilze in die Suppe geben. Mit Koriander garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Farmersalat-Sandwich mit Mairübchen

Zutaten für 4 Personen: 400 g Möhren, 200 g Mairübchen, 1 Bund Petersilie, frische Kresse, 1 Zitrone, 4 EL Dänische BURGERSAUCE (Art.-Nr. 38430), 1 Zitrone, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Pack. (4 Stck.) Toastbrötchen Haffys (glutenfrei, Art.-Nr. 300544), Pfeffer, n. B. Räuchertofu o. gekochte Eier

Zubereitung: Die Möhren und Mairübchen waschen, Enden abschneiden und reiben. Die Dänische Sauce so wie den Saft der halben Zitrone hinzugeben. Mit Cayennepfeffer abschmecken und Eier hart kochen oder Räuchertofu in Scheiben schneiden. Dann die Toastbrötchen zubereiten. Dazu für weiche Brötchen die Toastys im ganzen toasten. Für eine knusprigere Variante die Toasty-Hälften trennen und dann toasten. Mit Farmersalat belegen, dann Eier pellen und in Scheiben schneiden oder mit Räuertofu-Scheiben belegen (je nach Variante ist das Sandwich vegan oder vegetarisch). Zuletzt mit dem Grün (Kresse und Petersilie) garnieren und mit der zweiten Toasty-Hälfte zudecken. Fertig zum Genießen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza