

Rezeptideen: Möhre, Kohlrabi, Aubergine, Broccoli

Italienische Malfatti

Zutaten für 4 Personen: 1 Broccoli (ca. 300 g), 250 g Ricotta, 100 g Parmesan gerieben, 2 Eier, 1 Eigelb, 180 g Weizenmehl, Salz, Muscat, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1-2 Schalotten
Zubereitung: Den Broccoli waschen und in Röschen zerteilen. Den Stiel für ein anderes Gericht beiseitelegen (ggf. in kleine Stücke schneiden und einfrieren). Schalotten schälen und mit Broccoli in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Dann die restlichen Zutaten bis auf die Zitrone hinzugeben und erneut mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist. In der Zwischenzeit gesalzenes Wasser aufsetzen. Dann die Masse nach und nach mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, noch 2-3 Min ziehen lassen, bevor sie mit einer Schöpfkelle herausgenommen werden. So weiter verfahren, bis die Masse aufgebraucht ist. Die Malfatti können noch in einer Pfanne angebraten werden, oder direkt mit Olivenöl und Zitronenabrieb sowie –saft verfeinert serviert werden.



Kohlrabiröllchen

Zutaten für 2 Personen: 3 Kohlrabi mit Grün, 150 g Milchreis, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 3 Strauchtomaten, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Weißweinessig, 2 Zweige frische Minze, 2 Zitronen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Cumin Gewürz (Art.-Nr. 44234), 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Salz, frischer Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1/2 TL Paprika-Gewürz
Zubereitung: Den Reis waschen, um die Stärke zu entfernen und anschließend in der Gemüsebrühe kochen. Die Tomaten kreuzförmig einritzen und mit kochendem Wasser in einer Schale übergießen. Nach 2-3 Min halt abschrecken und ganz einfach Häuten. Die Tomaten klein schneiden und dabei das flüssige Innere entfernen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas hacken und beiseitestellen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in etwas Öl in der Pfanne dünsten. Die Blätter der frischen Minze ebenfalls fein hacken und nun alle Zutaten mit dem Reis vermengen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Kohlrabiblätter vom Kohl schneiden, die Stiele entfernen und waschen. Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen und die Kohlrabiblätter 5 Min darin blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und trockentupfen. Die Reis-Masse auf die Blätter geben, von den Längsseiten einklappen und fest aufrollen. Die Röllchen in ein Gefäß mit Deckel geben und mit Olivenöl beträufeln.



Kardamom-Möhren mit Zitronen Couscous

Zutaten für 2 Personen: 6 Möhren, 2 TL Kardamom ganz, 1 EL Agavendicksaft, Olivenöl, Salz, 250 g Couscous, 1/2 Bd Zitronenmelisse, 1 Zitrone, etwas Öl, Rucola in der Schale, 1 Handvoll ganze Haselnüsse, 1 Schaffeta, 300 ml Gemüsebrühe
Zubereitung: Die Zitronenmelisse waschen, die Blätter von den Stängeln lösen und die Blätter anschließend fein hacken. Den Couscous in ein Gefäß mit Deckel füllen und mit 300 ml warmer Gemüsebrühe übergießen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min ziehen lassen. Anschließend



umrühren, mit etwas Öl, Zitronensaft, Salz und gegebenenfalls Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, kleinzupfen und unter den Couscous geben. Die Möhren waschen, grob schälen und in der Mitte teilen. In einem Dampfgarer oder kochendem Wasser garen und anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl, grobem Salz und Kardamom anbraten. Hierfür zuvor das grobe Salz mit Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen. Am Ende die gehackten Blätter der Zitronenmelisse unterheben und dann alle Komponenten auf einen Teller geben, mit Haselnüssen und Stücken des Schaffetas garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Pizzette mit Aubergine



Zutaten für 2 Personen: 2 Auberginen, 150 ml Tomatensauce, 1-2 Mozzarella, 3 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, frisches Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer, n. B. frisch geriebener Parmesan

Zubereitung: Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Auberginen in 1-2 cm breite Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Auberginen mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Dann mit Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Im Backofen für 15 Min backen. Die Auberginen herausnehmen und jede Scheibe mit Tomatensauce bestreichen. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Auberginen mit Tomaten, Zwiebeln, Gewürzen und einer Scheibe Mozzarella belegen. Die Pizzette erneut für 10 Min in den Backofen geben und goldbraun überbacken. Anschließend mit frischem Basilikum und Olivenöl garnieren.