

## Rezeptideen: Rote Bete, Kaiserschoten, Aubergine, Spargel

### Spargel-Risotto

mit Ofentomaten



**Zutaten für 4 Personen:** 200 g Risottoreis, 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein „Elbling sur lie“, 400 g grüner Spargel, 500 g weißer Spargel, 300 g Strauchtomaten, 80 g Parmigiano Reggiano, 1 Bund Dill, 1 Zitrone, 2 Schalotten, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

**Zubereitung:** Die Schalotten schälen und fein hacken. Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Schalotten zusammen mit dem Reis glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz ein-kochen lassen. Anschließend die Gemüsebrühe nach und nach unter ständigem Rühren zugeben. Sobald der Reis die Brühe aufgenommen hat, die Hitze reduzieren und das Risotto bei geschlosse-nem Deckel einige Min quellen lassen. Währenddessen den Spargel waschen, den weißen Spargel schälen und bei beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in 2–3 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker ca. 10 Min garen, anschließend kalt abschrecken. Die Tomaten am Strauch lassen, waschen und bei 160 °C Umluft ca. 15 Min im Ofen backen. Den Parmesan reiben und unter das Risotto rühren. Etwas Zitronenschale fein ab-reiben und zusammen mit einem Spritzer Zitronensaft zum Risotto geben. Mit gehacktem Dill sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel unterheben, das Risotto auf Tellern anrichten und mit den Ofentomaten servieren. Mit frischem Dill und Parmesan garnieren.

### Auberginen-Pizza aus der Pfanne



**Zutaten für 2–4 Personen:** 2 Auberginen, 1 Mozzarella, 200 g Tomaten, 4 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 2 TL italienische Kräuter, 1 Bund Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

**Zubereitung:** Die Auberginen und Tomaten waschen. Die Auberginen halbieren und die Schnitt-flächen rautenförmig einritzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Das Tomatenmark mit Oliven-öl, italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Die Auberginenhälften damit bestreichen und mit etwas Öl in eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 20 Min backen. Anschließend die Auberginen mit Tomaten und Mozzarella be-legen und weitere 10 Min überbacken. Mit frischem Thymian garnieren und servieren.

### Kaiserschotensalat



**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Kaiserschoten, 200 g Cherrystrauchtomaten, 1 gelbe Paprika, 1 Pch. Mozzarella, 3–4 EL Tomaten-Salsa Pronto, 1 TL getrockneter Oregano, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Kaiserschoten waschen und nach Belieben die Enden entfernen. Anschließend in etwas Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Paprika und Tomaten waschen und mundgerecht schnei-den. Das Gemüse zu den Kaiserschoten geben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa hinzufügen und alles weitere 2–3 Min braten. Den Salat leicht abhühlen lassen und anschließend den Mozzarella unterheben. Mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und mit frischem Baguette oder Reis servieren.

### Erdbeer-Becher mit Granola



**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Haferflocken, 100 g gehackte Mandeln, 1 Prise Zimt, 1 Prise Salz, 100 g Kokosöl, 125 g Honig, 500 g Erdbeeren, 1 Glas Vanillejoghurt, frische Minze, nach Belieben weitere Beeren

**Zubereitung:** Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und ein Back-blech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Mandeln, Zimt und Salz auf dem Blech vermengen. Kokosöl und Honig in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen und anschließend über die Mischung geben. Alles gründlich vermengen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Das Granola ca. 10 Min backen, anschließend mit einem Pfannenwender grob zerteilen und durchmischen. Danach weitere 6–8 Min backen. In den letzten Minuten regelmäßig kontrollieren, damit das Granola nicht zu dunkel wird. Vollständig ausküh-len lassen. Die Erdbeeren und die Minze waschen. Die Erdbeeren würfeln, die Minzblätter abzupfen, fein hacken und unter die Erdbeeren mischen. Die Erdbeermischung auf Gläser verteilen, den Vanille-

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

### Rezept der Woche: Rote-Bete-Hummus mit Ziegenkäse



**Zutaten für 4 Personen:** Für den Hummus: 300 g vorgekochte Rote Bete, 1 Glas Kichererbsen, 2 EL Tahini, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 1/2 TL Kumin, 1 Knoblauchzehe, 30 ml Olivenöl

Außerdem: 1 Backmischung Wunderbrot mit Nüssen, 1 Schale Kres-se, 150 g Ziegenfrischkäserolle, 80 g Sonnenblumenkerne, 1 EL Margarine, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz

**Zubereitung:** Das Brot nach Packungsanleitung zubereiten. Am bes-ten bereits am Vortag backen, damit es vollständig auskühlen kann. Für den Hummus die vorgekochte Rote Bete grob würfeln. Falls frische Rote Bete verwendet wird, diese vorher garen, schälen und abhühlen lassen. Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit der Roten Bete, Tahini, Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen in einen Mixer geben. Alles cremig pürieren und mit Salz sowie Gewürzen abschmecken. Die Sonnenblumenkerne zusammen mit Margarine, Zucker und einer Prise Salz in einer Pfanne erhitzen. Unter ge-legendlichem Rühren karamellisieren lassen, bis die Kerne goldbraun sind. Anschließend auf einem Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und großzügig mit dem Rote-Bete-Hummus bestreichen. Den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit frischer Kresse und karamelli-sierten Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza