

Rezeptideen: Kohlrabi, Spinat, Shiitake, Wassermelone

Shiitake-Bolognese mit Spaghetti



Zutaten für 2 Personen: 1 Möhre, 80 g Staudensellerie, 200 g Shiitake-Pilze, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Fleischtomaten, 4 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 400 ml Tomatensauce, etwas Zucker, 250 g Spaghetti, 2 EL Hefeflocken, 1 TL Paprikagewürz geräuchert (Art.-Nr. 394146)

Zubereitung: Die Möhre und den Sellerie schälen und fein würfeln. Die Pilze mit einem Tuch abreiben, Stiele herausdrehen und die Hüte fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und darin die Möhre, den Sellerie, die Pilze und die Zwiebeln braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark, Knoblauch, Hefeflocken, Tomaten und Tomatensauce dazugeben. Alles ohne Deckel bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Min eindicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten. Beim Abgießen der Pasta etwas Kochwasser zurückhalten und mitsamt Wasser zur Soße in die Pfanne geben. Servieren und genießen.

ten Ofen bei 200 °C für 10 Min backen. Anschließend herausnehmen und mit der Spinatmasse befüllen. Die Quiche mit dem karamellisierten Porree und etwas geriebenem Parmesan belegen und für weitere 15-20 Min backen.

Gefüllte Kohlrabi an Tomaten-Karotten-Sauce



Zutaten für 4 Portionen: 4 Kohlrabi oder 2 große Kohlrabi, Salz, 250 g Champignons, 1 rote Paprikaschote, 2 TL Pflanzenöl, 500 g Karotten, Pfeffer, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Gemüsebrühe, 200 g stückige Tomaten aus der Dose, 2 EL Tomatenmark, Paprikapulver, 2 EL Petersilie

Zubereitung: Kohlrabi schälen, aushöhlen und in Salzwasser 10 Min garen. Die Champignons in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden und das Kohlrabiffleisch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 5 Min darin andünsten. Den Kohlrabi aus dem Topf herausnehmen und warm stellen. Die Karotten in Würfel schneiden und in dem Kohlrabi-Kochwasser ca. 10 Min garen. Das Champignon-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kohlrabi füllen. Bitte weiter warm halten! Karotten abgießen, mit Brühe, Tomaten und Tomatenmark pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Sauce auf den Teller verteilen, Kohlrabi darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Ricotta-Spinat-Quiche



Ein Rezept von „hannoverspeist“

Zutaten für 4 Personen (rechteckige Tarteform)

Für den Teig: 225 g Mehl, 100 g kalte Butter, 1 Prise Salz, 2 Eigelb, 3-4 EL kaltes Wasser, Mehl zum Bearbeiten, Butter für die Form

Für den Belag: 350 g frischer Blattspinat, 200 g Ricotta, 2 Eiweiß, 1 Porree, Agavendicksaft zum Karamellisieren

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Hierfür die kalte Butter in Stücke schneiden und mit den Händen einarbeiten bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig anschließend in Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen den Spinat waschen und mit dem Eiweiß, einem Schuss Wasser, Salz und Pfeffer, sowie dem Ricotta in einen Mixer geben und fein pürieren. Den grünen vom weißen Teil des Porrees teilen. Den grünen Teil fein hacken und in etwas Öl anbraten um feine Röstaromen hervorzubringen. Den weißen Teil in etwa 0,5 cm breite Ringe schneiden und mit Agavendicksaft, oder einem anderen Süßungsmittel in der Pfanne leicht karamellisieren, hinterher beiseite stellen. Den grünen, gerösteten Porree in die Ricotta-Spinatmischung geben. Nun den Teig ausrollen, in die eingefettete Form geben und gut andrücken. Mit einer Gabel einstechen und im vorgeheiz-

Wassermelonen-Salat



Zutaten: 600 g Wassermelone, 250 g Feta, 2 EL Pfeffer aus der Mühle, Basilikum, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Gut gekühlte Wassermelone in Würfel schneiden, entkernen und in eine Schüssel geben. Das lässt sich auch gut vorbereiten, indem man die Wassermelone gleich nach dem Kauf schneidet und in einer geschlossenen Plastikdose im Kühlschrank aufbewahrt. Dann kann man an heißen Tagen zwischendurch immer mal schnell ein Schälchen voll naschen. Feta Käse in Würfel schneiden und vorsichtig mit den Wassermelonenwürfeln vermischen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Basilikum in feine Streifen schneiden und mit dem Wassermelonen-Salat vermischen. Olivenöl darüber träufeln und möglichst gut gekühlt servieren. Zu diesem sehr erfrischenden Salat passt frisches Baguette.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Spinat Quiche mit Spargel vom Blech

Zutaten für 4 Personen: für den Teig: 280 g Buchweizenmehl, 130 g Reismehl, 70 g Kartoffelmehl, 4 Eier, 100 g Butter, 2-3 EL kaltes Wasser, 1 TL Salz; für die Creme: 300 g Quark, 1 Ei, 60 ml Milch, Muskatnuss, Pfeffer, Salz; für den Belag: 1/2 Bund weißer Spargel, 200 g Blattspinat, Olivenöl, 200 g Feta, Walnusskerne nach Belieben

Zubereitung: Den Teig für den Boden mit halter Butter schnell zu einem Teig verkneten und 15 Min ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, schälen, die unteren Enden abschneiden und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in gesalzenem und leicht gezuckertem Wasser 8-10 Min kochen. Den Teig ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit einer Gabel den Teig einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 12 Min vorbacken. Den Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Pfanne dünsten bis er zusammen gefallen ist. Den Spinat gegebenenfalls etwas ausdrücken. Die Zutaten für die Creme verrühren. Dann Spinat, Spargel, Feta und nach Belieben Walnüsse auf dem Quiche-Boden verteilen und die Creme darüber geben. Nun die Quiche für 20 Min im Ofen backen bis sie schön braun ist.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza