



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Zucchini-Tortilla mit gezuckerten Ofentomaten

Zutaten für 2 Personen:

400 g Zucchini, 4 EL Tapioka (Kartoffelstärke, Art.-Nr. 425450), Salz, 1/2 TL Paprikapulver, 2 Eier, 1 Bund Petersilie, 2 Frühlingszwiebeln, Pfeffer, 1 Kräuterquark 200 g; **für die Tomaten:** 300 g Cherrystrauch-Tomaten, 2-3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und fein reiben. Leicht salzen, kurz stehen lassen und in ein sauberes Geschirrtuch geben, um das Wasser auszudrücken. Dann mit den übrigen Zutaten gut vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten im Ganzen ölen, mit Salz und Zucker bestreuen und ebenso wie die Tortilla in den heißen Ofen geben. Bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min backen. Anschließend die Tortilla herausnehmen, kurz abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und mit Kräuterquark, Tomaten und frischen Kräutern auf den Teller geben und servieren.

Rezeptideen: Radieschen, Fenchel, Zucchini, Tomate, Kohlrabi

Frühlings-Flammkuchen mit Radieschen



Zutaten für 4 Personen: 1 Bd. Radieschen, 1 Pck. Flammkuchenböden-Dinkel (6 St., Art.-Nr. 648003), 150 g Schmand, Salz, Pfeffer, 80 g Serrano-Schinken (Art.-Nr. 47073)

Zubereitung: Den Ofen vorheizen (Umluft: 200 °C). Radieschen putzen und falls vorhanden das Grün beiseitelegen. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Flammkuchenteig aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Teig mit Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschenscheiben darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 15 Min backen. Inzwischen Radieschenblätter verlesen, waschen, trocknen und grob hacken. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, den Schinken und das Radieschengrün darauf verteilen und genießen.

Fenchel-Tarte Tatin mit Honig und Orange



Zutaten für 2 Personen: 1 Fenchelknolle, 2 Orangen, 2 EL Honig, Cayennepfeffer, Olivenöl, 1 Blätterteig (Art.-Nr. 649986)

Zubereitung: Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseitestellen; Fenchelknolle in möglichst dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer (ofenfesten) Pfanne erhitzen und Fenchel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht anbraten. Schale einer Orange abreiben und vor dem ersten Wenden über die Fenchelspalten geben, danach einen Esslöffel Honig darüber träufeln. Fenchelspalten wenden und karamellisieren lassen; dabei immer wieder wenden und ggf. noch etwas mehr Honig zugeben. Mit Salz und etwas Cayennepfeffer bestreuen, wenden und die Hitze hochdrehen. Mit dem Saft der Orangen ablöschen und unter ständigem Wenden der Segmente eindicken lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. Den Blätterteig entrollen und auf den Fenchel legen. Ränder am inneren Pfannenrand runterdrücken, sodass das Gemüse darunter im Dampf weitergart. Dann für 15 Min im Ofen backen und anschließend auf einen Teller stürzen. Ggf. etwas Olivenöl über die Tarte träufeln.

Kohlrabi-Hähnchen-Auflauf



Zutaten für 4 Personen: 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g, Art.-Nr. 161152), 500 g Kohlrabi, 250 ml Hühnerfond im Glas (Art.-Nr. 691330), 1/4 L Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 1 Bd. Petersilie

Zubereitung: Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Fond und Milch in einem Topf aufkochen, Kohlrabi dazugeben und 10 Min köcheln. Herausnehmen und abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. Butter erhitzen, das Mehl darin anschwitzen, mit der Flüssigkeit ablöschen und aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und alles bei 180 °C ca. 25 Min überbacken.