

Polentakuchen mit Erdbeeren



Zutaten für 1 Kuchenblech: 200 g Mehl (alternativ für die glutenfreie Variante: 150 g Reismehl, 50 g Tapiokamehl, 1 TL Flohsamenschalen), 75 g Polenta, 160 g Zucker, 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 EL Zitronenschale, 60 g frisch gepresster Zitronensaft, 90 ml neutrales Pflanzenöl, 170 ml kaltes Wasser, 1 Prise Salz Zuckerguss: 120 g Puderzucker, 15 ml Zitronensaft, 10 ml Holundersirup, außerdem: 400 g frische Erdbeeren

Zubereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Backform (ca. 23 x 23 cm) mit Backpapier auslegen. Mehl, Zucker, Salz, Polenta, Backpulver, Natron und Zitronenschale vermengen. Zitronensaft, Öl und Wasser verrühren, zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In die Form füllen und ca. 20 Min backen (Stäbchenprobe). Auskühlen lassen. Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft und Holundersirup verrühren, auf dem Kuchen verstreichen und fest werden lassen. **In 12 Stücke schneiden und mit frischen Erdbeeren servieren.**

Brokkoli-Zitronen-Nudeln



Zutaten für 4 Personen: 500 g Brokkoli, 400 g Spaghetti oder andere Pasta, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 200 ml pflanzliche Sahne oder Sahne, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 EL Mandelblättchen, Salz, Pfeffer, optional Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung: Brokkoli putzen, in Röschen teilen und 2–3 Min in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend herausnehmen und die Nudeln im Brokkoliwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und glasig dünsten. Brokkoli hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Sahne ablöschen und etwa 5 Min einhöcheln lassen. Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Zitronen-Brokkoli-Sauce vermengen. Mit gerösteten Mandelblättchen und nach Belieben mit Parmesan servieren.

Tipp: Ein schnelles, frisches Pastagericht mit cremiger Zitronensauce, das sich problemlos vegan zubereiten lässt.

Sommerlicher Radieschensalat



Zutaten für 4 Personen: 400–500 g Radieschen, 2 Frühlingszwiebeln, 0,5 Bund Schnittlauch oder Petersilie, 2 EL saure Sahne, 2 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl, 1–2 EL Weißwein- oder Apfelessig, 0,5 TL Zucker, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, optional 0,5 Apfel oder TK-Kräuter

Zubereitung: Radieschen waschen, das Grün entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und fein hacken. Für das Dressing saure Sahne, Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Nach Belieben etwas Zitronensaft hinzufügen. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Kräuter in eine Schüssel geben, das Dressing darüber verteilen und alles gründlich vermengen. Den Salat 10–15 Min ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit frischem Baguette, Pellkartoffeln oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten servieren.

Tipp: Mit Apfelstücken oder zusätzlichen Kräutern erhält der Salat eine besonders frische Note.

Tomatensalat mit Minze



Zutaten für 4 Personen: 400–600 g Tomaten (z. B. Roma-, Cherry- oder andere Tomaten), 0,5–1 Bund frische Minze, 0,5 Bund Lauchzwiebeln, 2–3 EL Olivenöl, 2–3 EL Zitronensaft oder Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker oder Honig

Zubereitung: Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Minzblätter abzupfen, waschen und grob hacken. Aus Olivenöl, Zitronensaft oder Essig, Salz, Pfeffer ggf. etwas Zucker/Honig ein Dressing anrühren. Tomaten, Lauchzwiebeln und Minze in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Den Salat kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Nach Belieben mit Schafshäsewürfeln, Granatapfelkernen oder gehackten Nüssen verfeinern.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Sommer-Focaccia mit Knoblauchöl

Zutaten für 1 Focaccia: 500 g Weizenmehl (Typ 550), 300 ml lauwarmes Wasser, 1 Pr Zucker, 1 TL Salz, 1 PK Trockenhefe, 30 ml Olivenöl; für den Belag: 250 g grüner Spargel, 200 g Cherrystrauch-Tomaten, 1 kleine gelbe Zucchini, 1 gelbe Spitzpaprika, 1 rote Spitzpaprika, 1/2 Bd Rosmarin, 1 Bd Basilikum, 2 EL Kürbiskerne, Meersalz, einige schwarze Oliven (Art.-Nr. 79552), 1 frischer Knoblauch; für das Öl: 300 ml Olivenöl, frischer Knoblauch, 1/2 Bd Rosmarin

Zubereitung: Einen Abend zuvor Olivenöl in ein steriles Glas mit Verschluss füllen, frischen Knoblauch in Scheiben schneiden und mit frischem Rosmarin zum Öl geben und über Nacht ziehen lassen. Je länger es steht, desto intensiver wird das Öl. Aus 3 EL Mehl, dem lauwarmen Wasser, der Hefe und einer Prise Zucker einen Vorteig anrühren und 10 Min stehenlassen. Dann das restliche Mehl zum Vorteig geben, Öl hinzugeben und 5 Min gründlich verkneten. Dann abgedeckt an einem warmen Ort 1–2 Std gehen lassen. Das Gemüse waschen und vorbereiten. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die unteren Enden des Spargels abschneiden und diesen halbieren. Von den Spitzpaprika dünne Ringe schneiden. Die Zucchini und den Knoblauch ebenfalls in Scheiben schneiden. Teig erneut durchkneten dann ausrollen, 10 Min aufgehen lassen, dann mit den Fingern Mulden in den Teig drücken und mit Knoblauchöl einpinseln, hier ruhig großzügig sein. Das Gemüse und den Rosmarin, sowie die Oliven und Kürbiskerne ansprechend auf dem Teig anrichten, mit Salz bestreuen und im heißen Ofen bei 200 °C 20 Min backen.