

Rezeptideen: Zucchini, Mangold, Fenchel, Kaiserschoten

Zucchini-Pasta



in Zitronensoße



Zutaten für 2 Personen: 3 Zucchini, 1 Zitrone, 100 ml Sojasahne, 1 EL Cashewnuss, 1 Zwiebel, 1 TL weißer Pfeffer, 80 g Parmesan, Salz, 1 Bund Zitronenmelisse

Zubereitung: Die Zucchini waschen und zu Spiralen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel schälen und hacken. Zwiebel und Zucchini in der Pfanne dünsten, die Zitrone waschen, die Schale in die Pfanne reiben und den Saft der halben Zitrone hineinpresse. Mit der Sahne aufgießen und Cashewnuss einrühren. Mit Pfeffer, Salz und Honig abschmecken. 5 Min köcheln lassen, auf Teller geben und mit Parmesan verfeinern.

Mangoldfrikadellen



Zutaten für 4 Personen: 500 g bunter Mangold, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 2 Eier, 2 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel, 3 Zwiebeln, 3 EL feine Haferflocken

Zubereitung: Mangold waschen und die Stile in Salzwasser ca. 10 Min weichkochen, das Grün des Mangolds ca. 4 Min mitdünsten. Nach dem Erkalten, klein schneiden und mit einem Mixstab pürieren. Eier, Semmelbrösel und Haferflocken zugeben und würzen. Aus der Masse Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer ca. 5 Min auf jeder Seite anbraten. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In Butter anrösten und zu den Frikadellen reichen.

Fenchelsalat



Zutaten für 2 Personen: 2 Knollen Fenchel, 2 Möhren, 1 Zitrone, 200 g Joghurt, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Fenchelknollen waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Die Zitrone auspressen. Fenchel und Möhren mit Zitronensaft und Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aprikosentarte



Zutaten für eine Tarteform: 1 Packung frischer Blätterteig (Rolle), 250 g Schmand, 150 g Crème fraîche, 3 Eier, Mark einer Vanilleschote, etwas Limettenabrieb, Zucker nach Geschmack, 1 EL Mehl, 400 g Aprikosen, entsteint und geviertelt

Zubereitung: Den Blätterteig auf mehr als die Größe der Tarteform ausrollen. In die mit Pergamentpapier ausgelegte Backform legen, Ränder umklappen. Dann den Schmand, Crème fraîche, Eier, Vanillemark, Limettenabrieb, Zucker nach Geschmack und Mehl verrühren und auf den Teig gießen. Die geputzten, halbierten Aprikosen auf die Masse verteilen und bei 200 °C backen. Wenn man die Backform etwas rüttelt, darf die Schmand-Ei-Mischung sich nicht mehr bewegen. Gegebenenfalls mit Alufolie bedecken, wenn der Blätterteig am Rand zu braun werden sollte. Dann auskühlen lassen und mit Vanillesauce oder Eis servieren. Tipp: Bevor die Tarte in den Ofen kommt, kann man etwas Zucker drüberstreuen, der dann karamellisiert.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche:



Glasnudel-Bowl mit Rührei-Tofu

Zutaten für 4 Personen:

200 g Glasnudeln, 1 Fenchelknolle, 200 g Kaiserschoten, 2-3 Zweige frische Minze, 200 g Erdbeeren; für den Rührei-Tofu: 200 g Tofu, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL geräucherte Paprikagewürz, 100 ml Sojamilch, 2 TL Tomatenmark, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten; für die Soße: 3 EL Cashewmus, 2 TL Sojasoße, 1 TL Zitronensaft, 1/2 TL Agavendicksaft, ggf. etwas Wasser

Zubereitung:

Gemüse und Erdbeeren waschen. Erdbeeren in Scheiben und Fenchel in Spalten schneiden. Wasser mit 1 TL Natron zum Kochen bringen und die Schoten 4 Min darin garen. Natron sorgt dafür, dass die Schoten nach dem Blanchieren grün bleiben. Zur Sicherheit diese trotzdem anschließend kalt abschrecken. Nun den Fenchel in das Wasser geben und 4 Min bissfest blanchieren. Frisches Wasser mit etwas Salz aufsetzen und die Glasnudeln in das kochende Wasser geben. 4 Min garen, abgießen und die Zutaten für die Soße zusammenrühren. Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, Frische Minze waschen, grob hacken und mit der Soße über das Essen geben. Mit ganzen Minzblättern garnieren.

Foto: Kim Liza

hannoverspeist