



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Linsen-Falafel mit Salat



Zutaten für 2 Personen:

Für die Falafel: 100 g rote Linsen, 150 g Mangold bunt (nur die Blätter), 2 EL Hanfsamen, 1 EL Chiasamen, 1 EL Sesam, 1/2 rote Zwiebel, 1 EL Semmelbrösel (Paniermehl), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kumin, 1 TL Koriandersamen gemahlen, 1 TL Kurkuma, 1/2 Zitrone, 1 EL Kokosöl; Für den Salat: 3 Tomaten, 100 g Salat (hier Mesklun), Mangold-Stängel; Für das Dressing: 2 EL Öl, 4 EL Joghurt, 2 TL Agavendicksaft, 1/2 Zitrone, 1 EL Tahini Paste, Salz, Pfeffer, 1 Bd Koriander

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Kokosöl andünsten. Die Gewürze hinzugeben, kurz anschmoren und dann die Linsen beifügen. Nach 2-3 Min mit 350 ml Wasser ablöschen und 10 Min köcheln lassen. Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Blätter ganz klein schneiden und mit dem gehackten Knoblauch, sowie etwas Salz in die Pfanne geben. Ist das Wasser vollständig verkocht und die Linsen gar, diese in ein Gefäß füllen und mit grob gemahlenen Hanf-, Chiasamen, Sesam und Paniermehl vermengen. Die Masse im Kühlschrank 30 Min ziehen lassen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. In der Zwischenzeit Salat und Tomaten waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Dressing anrühren, dafür den Koriander hacken und unter das Dressing rühren. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing anmachen. Die Linsenmasse zu Bällchen formen (ca. 8 Stück) und im Ofen für 25 Min backen. Die Falafel zu dem Salat geben, mit Sesam bestreuen und servieren.

Rezeptideen: Lauchzwiebeln, Mangold, Tomaten, Champignons

Lauchzwiebel-Obatzda



Zutaten für 4 Personen: 125 g Magerquark, 1 mittelreifer Camembert, 30 g weiche Butter, Meersalz, Pfeffer, 1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 30 g Sonnenblumenkerne, 1 Ei, 1 Bd. Lauchzwiebeln
Zubereitung: Den Quark über einem Sieb, besser noch mit einem Baumwolltuch, abtropfen lassen. Inzwischen den Camembert entrinden und in grobe Stücke schneiden. Die Butter schaumig rühren. Den Camembert mit Butter und Quark verrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zugedeckt 1 Std kaltstellen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren die Hälfte der Sonnenblumenkerne, das gehackte Ei und die Frühlingszwiebeln mit dem angemachten Camembert mischen, den Rest darüber streuen. Servieren Sie dazu knuspriges Brot oder kräftiges Baguette.

Kopfsalat mit Kräuterrührei



Zutatenliste für einen Salathopf und 2-3 Personen: 1 Kopfsalat, Saft von 1 Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrzucker, 2-3 EL Rapsöl, 1/2 Bd. Petersilie, 2 Eier, 1/4 Bd. Korb, 1 EL Milch
Zubereitung: Den Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl eine Sauce anrühren. Die Hälfte des Korbels und die Hälfte der Petersilie von den groben Stängeln entfernen, sehr fein hacken und in die Sauce rühren. Mit dem Salat mischen und auf einer Platte anrichten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen und in eine kleine Pfanne geben. Masse wie einen Pfannkuchen stocken lassen und wenden. Fertiges Kräuterrührei in Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Vanilleeis und Pfirsich Melba



Zutaten Vanilleeis für ca. 4 Personen: 1/4 l Sahne, 100 g Blütenhonig flüssig, 2 Msp Vanille, 2 Eier, getrennt, 1 Msp Vollmeersalz; Zutaten Pfirsich Melba: 4 dicke Scheiben Vanilleeis, 4-6 reife Pfirsiche, je nach Größe, Saft von unbehandelten 1/2 Zitrone, 2 EL Johannisbeermarmelade, 1 EL Portwein, 1/8 l Sahne

Zubereitung Vanilleeis: Sahne steif schlagen. Eine geschmacklich gute Sorte flüssigen hellen Honigs darunter rühren, Vanillegewürz und Eidotter dazugeben. Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen und darunterheben. In eine Gefrierbox gießen, in den Gefrierschrank stellen und 1 Tag gefrieren lassen. Das fertige Eis in Scheiben schneiden oder mit dem Portionierer entnehmen. Restliches Eis wieder zurück in den Gefrierschrank stellen.

Zubereitung Pfirsich Melba: Die gut ausgereiften Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, entkernen, mit Zitronensaft beträufeln und kühlen stellen. Die Johannisbeermarmelade mit Portwein verrühren, die Sahne steif schlagen und in eine Garnierspritze füllen. Das in Scheiben geschnittene Vanilleeis in die Portionsschalen legen, die gekühlten Pfirsichhälften darauf geben und das Johannisbeergemisch über die Pfirsiche gießen. Mit Sahnetupfern garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza