

Rezeptideen: Blumenkohl, Paprika, frischer Knoblauch

Grüne-Sommer-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 200 g Möhren, 400 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 100 g Zuckerschoten, 1 frische Knoblauchknolle, 100 ml Wasser, 3 EL Öl, Salz, nach Geschmack frische Kräuter

Zubereitung: Gewaschenen Brokkoli in Röschen teilen, die Möhren waschen und würfeln ebenso die Zwiebel würfeln. Die Zwiebeln leicht anrösten, erst die Möhren und dann nach 2 Min den Broccoli dazu geben und anbraten. Mit Wasser ablöschen und 5 Min köcheln, dann die Zuckerschoten zufügen und 10 Min ebenfalls köcheln lassen. Den Knoblauch fein hacken und mit dem Gemüse weitere 5 Min mitkochen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack mit fein gehackten frischen Kräutern würzen und abschmecken. Dazu passen neue Kartoffeln oder Focaccia.

Blumenkohlsoufflé

Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl (ca. 500 g), Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebene Muskatnuss, 1 TL scharfes Currypulver, 80 g Gruyère, frisch gerieben, 4 Eigelb, 8 Eiweiß, Butter und Mehl für die Form

Zubereitung: Den Blumenkohl sorgfältig waschen und in Salzwasser etwa 15 Min garkochen. Die Röschen mit den Stielen ablösen, auf Küchenpapier abtrocknen lassen und im Mixer pürieren. Das Püree in einen Topf geben und erwärmen, die Butter in Flöckchen hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Käse unter die Blumenkohlmasse rühren und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eigelbe nacheinander in das Püree verrühren. Die Eiweiße steif schlagen und etwa 1/5 der Eiweißmasse mit dem Püree verrühren. Den restlichen Eischnee nur vorsichtig unterheben. Vier kleine Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Teig löffelweise hineingeben (nicht höher als bis zu zwei Drittel der Höhe). Mit einem Messer zwischen dem Teig und den Formen entlangfahren, damit das Soufflé gut aufgeht. Auf der mittleren Schiene des Backofens in ca. 18 Min garbacken und sofort servieren.

Broccoli in Walnussrahm

Zutaten für 4 Personen: 750 g Broccoli, 75 g Walnusskerne, 30 g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 125 ml (1/8 l) Weißwein, 125 ml (1/8 l) Schlagsahne, 1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung: Den Broccoli waschen, die Stiele von den Röschen trennen, in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Hälfte der Walnusskerne hacken. Die Butter zerlassen, gehackte Walnüsse und Walnusshälften darin andünsten. Brocolistiele dazugeben, weiter 2 Min dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weißwein und Sahne hinzugießen und zugedeckt etwa 8 Min dünsten. Dann erst die Röschen auf einer Platte anrichten. Stielgemüse mit Nelken abschmecken und mit den Röschen anrichten. Passt zu Reis (Hirse, Bulgur) oder Neuen Kartoffeln.

Gefüllte Frühlingspaprika

Zutaten für 2 Personen: 1 Bd. Lauchzwiebeln, 250 g Hackfleisch, 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, 2 EL Tomatenmark, EL Olivenöl, 2 mittlere Möhren, 6 Radieschen, 4 Tomaten, 250 g Fetakäse, Salz, Pfeffer, 2 Paprikaschoten, frischer Knoblauch

Zubereitung: Den frischen Knoblauch feinhacken, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, zusammen mit Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch hacken. Anschließend mit Tomatenmark und 1 EL Olivenöl vermischen. Diese Masse unter das Angebratene rühren. Möhren, Radieschen, Tomaten und Fetakäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unterrühren. Die Paprikaschoten aushöhlen und mit der Fleisch-Gemüse-Mischung befüllen. Im Backofen bei ca. 180 °C 30-40 Min garen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:

Blumenkohl-Nuggets mit einem Dip aus gegrillter Paprika

Zutaten für 2 Personen: für die Nuggets: 1 Blumenkohl, 100 g Reismehl (o. Weizenmehl), ca. 1/2 Tasse Kichererbsenmehl, 1 TL Salz, 1 EL Hefeflocken, 1 TL geräucherte Paprikapulver, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL Cumin, 185 ml (pflanzl.) Milch, 2 EL Tapiokastärke; für die Soße: 3 Paprika, 100 g Cashewkerne, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 5 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Öl der eingelegten Tomaten, Salz, Pfeffer; außerdem: 2 Limetten

Zubereitung: Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bis auf die Tapiokastärke alle Zutaten zu einem Teig verrühren und beiseite stellen. Paprika waschen, Knoblauch und Zwiebel schälen. Zwiebel in Spalten schneiden, mit Knoblauch und Paprika auf ein Blech legen und bei Grillfunktion 15 Min im Ofen grillen. Wenn die Schale außen schwarz wird macht das nichts, da die Schale nach dem Abkühlen vollständig entfernt wird, ebenso wie das Kerngehäuse. Paprika mit Zwiebeln, Knoblauch, Cashewkernen, einem Spritzer Limette, einigen Korianderzweigen, Gewürzen, getrockneten Tomaten und Öl 2 Min in einen Mixer geben. Stärke in eine große Schüssel geben. Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen und in der Stärke wenden. Anschließend die Blumenkohlroschen in den Teig tunken, auf das Blech legen und 20 Min goldbraun backen. Soße in Schälchen geben und mit den Nuggets und einigen Limettenspalten servieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist