

Rezeptideen: Spitzkohl, Fenchel, Zucchini, Rote Bete

Spitzkohl mit Speck

Zutaten für 2 Personen: 1 Spitzkohl, 100 g Speck (Art.-Nr. 3712), 50 g Parmesan, 40 g Butter, 1/2 Bund Petersilie, 3-4 Zweige Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Spitzkohl waschen und in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Den Speck würfeln und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Den Kohl hinzugeben, leicht salzen und 10 Min dünsten. Schließlich mit gehackten Kräutern und Pfeffer verfeinern und den Parmesan hinzugeben. Zum Beispiel mit unseren Frühkartoffeln von Maarten Maage oder geröstetem Brot vom Kampfelder Hof servieren.

Fenchel im Blätterteig

Zutaten für 4 Personen: 1 frischer Blätterteig, 2 Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 1 Prise Mehl (zum Ausrollen), 100 g Frischkäse mit Kräutern, 1 Eigelb, 2 EL Milch, 4 Scheiben Käse

Zubereitung: Blätterteig auf eine bemehlte Arbeitsplatte legen und leicht ausrollen. Fenchel waschen und Fenchelgrün beiseitelegen. Knollen in Scheiben schneiden und in etwas kochendem Salzwasser ca. 10-15 Min dünsten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Blätterteigplatte in 4 gleiche Teile schneiden. Teig mit Frischkäse bestreichen, darauf eine Scheibe Käse und 1/2 Fenchel legen. Teig von den Spitzen aus über dem Fenchel zusammenklappen und festdrücken. Eigelb und Milch verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C mittlere Schiene ca. 25-30 Min backen. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Fenchelgrün garnieren.

Rote Bete Shakshuka

Zutaten für 4 Personen: 2 Stück Rote Bete, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 Prise Paprikapulver, 1 Prise Zimt,

1 Prise Kümmel, 1 Prise Koriandersamen, 2 EL Tomatenmark, 500 g gehackte Tomaten, 1 Prise Salz, Pfeffer, 2 TL Honig, 4 Eier, 30 g Pinienkerne, 30 g Walnüsse, 1 TL Olivenöl, 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, schälen und in feine Streifen raspeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse hineingeben. Für 10 Min unter ständigem Wenden anschwitzen. Die Gewürze sowie die Zwiebel hineingeben und für weitere 5 Min mit anschwitzen. Das Tomatenmark, die gehackten Tomaten, Honig, Salz und Pfeffer unterrühren und die Sauce aufkochen lassen. Den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. In die Shakshuka mit einem Kochlöffel vier Mulden eindrücken und jeweils ein Ei hineinschlagen. Die Shakshuka für 10 Min im Ofen backen, bis das Ei gestockt ist. Die Kerne und Nüsse währenddessen in einer beschichteten Pfanne anrösten und anschließend grob hacken. Die Gewürze sowie das Olivenöl hinzugeben und miteinander vermischen. Die Shakshuka aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie und den gerösteten Nüssen servieren.

Ananas-Mandel-Flip

Zutaten für 4 Personen: 2 Bananen, 400 g frische Ananas, 1 Vanilleschote für Vanillemark, 400 ml Mandeldrink

Zubereitung: Die Bananen schälen und in mehrere Stücke schneiden. In einem Gefrierbeutel über Nacht oder mindestens 2 Stunden einfrieren. Die Schale der Ananas weg- und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und das fertige Getränk auf vier Gläser aufteilen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Pide

mit Kohlrabi und Zucchini

Zutaten für 4 Personen: für den Teig: 500 g Mehl, 1 Würfel Hefe, 200 ml lauwarmes Wasser, 50 ml Öl, 1 Prise Zucker, 1,5 EL Naturjoghurt, 1 TL Salz; für den Belag: 1/2 Zucchini, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Feta, Pfeffer, 1/2 Cumin, Salz, 1 Eigelb + 1 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitung: Mehl in eine Schale geben und eine Mulde in der Mitte bilden. In die Mulde das warme Wasser mit der Hefe geben, mit dem Zucker verrühren und 10 Min ruhen lassen. Dann den Teig mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlrabi-blätter vom Kohlrabi schneiden, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter ganz fein hacken, den Knoblauch und die Zwiebel ebenfalls fein hacken. Die Zucchini fein raspeln, einen der beiden Kohlrabis schälen und ebenfalls fein raspeln. Knoblauch, Zwiebel und Kohlrabigrün in etwas Öl in einer Pfanne 8 Min dünsten. Dann die Gemüseraspeln und die Gewürze hinzugeben und weitere 10 Min dünsten. Das Gemüse abhühlen lassen und den halben Feta hineinbröseln. Den Teig erneut durchkneten und in 8 Stücke teilen. Die Teigstücke zu länglichen Streifen ausrollen. Die Streifen mit etwas Füllung belegen, die Seiten einklappen und die Enden zusammendrücken. Den restlichen Feta würfeln und damit die Schiffchen belegen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15-20 Min backen.