

## Rezeptideen: Möhren, Blumenkohl, Broccoli, Auberginen

### Möhren Antipasti



**Zutaten für vier Personen:** 500-600 g Möhren, 300 ml Balsamico-Essig, 300 ml Gemüsebrühe, 300 ml Rotwein, 5 Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian, 1 Stück Ingwer (ca. 5 g), Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker

**Zubereitung:** Die Möhren schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Balsamico-Essig auf 50 ml einkochen lassen. Anschließend die Brühe, den Rotwein, die kleingehackten Knoblauchzehen, Möhrenstückchen, Rosmarin und Thymian hinzugeben. So lange köcheln lassen, bis die Möhren gar, aber noch bissfest sind. Den Ingwer zum Schluss halbiert mit in den Sud geben, nur kurz mit garen lassen, sonst wird das Gericht zu scharf. Mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Möhren aus dem Sud nehmen, bei Bedarf den Fond noch etwas einkochen lassen. Möhren, mit dem Fond beträufelt und mit einigen gerösteten Pinienkernen servieren.

### Blumenkohlgratin mit Parmesan



**Zutaten für 3-4 Personen:** 1 gr. Blumenkohl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 50 g Butter o. Margarine, 100 g Parmesan, 2 Eier, 1/8 l Milch, 100 g Sahne, 50 g Semmelbrösel

**Zubereitung:** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele und Strunk würfeln. Röschen und Stiele in reichlich kochendem Wasser 2-3 Min sprudelnd kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine flache Gratinform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft beträufeln. Fett zerlassen und wieder lauwarm abkühlen lassen. Den Käse fein reiben. Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Fett, Eiermilch und Käse verrühren und über den Blumenkohl gießen. Die Semmelbrösel darüber streuen. Das Gratin in den kalten Backofen (mittlere Schiene) stellen und bei 200 °C (Umluft 180 °C Gas Stufe 3) etwa 20 Min backen, bis es oben schön gebräunt ist.

### Broccoli-Minestrone



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Knoblauchzehen, 1/2 Glas geschälte Tomaten, 1 EL Olivenöl, 1,5 l Gemüsebrühe, 3 EL rote Linsen, ca. 800 g Broccoli, 100 g Orecchiette-Nudeln, Meersalz, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie, EL ger. Parmesan

**Zubereitung:** Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen, würfeln und zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten. Mit 1,0 l Gemüsebrühe aufgießen. Linsen, Petersilie zugeben und zum Kochen bringen. Den Broccoli waschen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden, den Broccoli in Röschen teilen. Nach 10 Min Broccoli, Nudeln sowie restliche Brühe in die Suppe geben und in weiteren 10 Min fertig garen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Broccoli-Minestrone in tiefe Teller verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

### Auberginen-Couscous



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Aubergine, Meersalz, 1 Zwiebel, 1-2 EL Kapern, 1 EL Öl, 75 g Couscous, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL Paprikapulver (rosenscharf), Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone

**Zubereitung:** Aubergine schälen und das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Min blanchieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Kapern grob hacken. Zwiebel in Öl kurz anbraten und beiseitestellen. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Kapern, Petersilie, Zwiebeln, Aubergine, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Mit Zitronensaft abschmecken. **Dazu ein Dip aus:** 150 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas frisch gehackte Minze, Kräutersalz und Pfeffer.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

### Rezept der Woche:



### Blaubeer-Tarte mit Schoko-Nuss-Boden



**Zutaten für 1 Springform:** für den Boden: 100 g Walnüsse, 150 g Mandeln, 10-11 Stk. Medjoul Datteln, 80 g (gf) zarte Haferflocken, 3 EL Kakao, 70 ml Kokosöl, 1 Pr. Salz; für die Blaubeercreme: 400 ml Kokosmilch, 190 ml Mandeldrink (Art.-Nr. 50891), 80 ml Ahornsirup, 350 g Blaubeeren, 2 TL Agar Agar, 1 Vanilleschote, 1 Bd. Zitronenmelisse

**Zubereitung:** Für den Boden die Datteln entsteinen und alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen, klebrigen und homogenen Masse verarbeiten. Den Ofen auf 170 °C aufheizen. Die Nussmischung in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und mit einem Glas gut festdrücken, dabei einen Rand entstehen lassen. Anschließend im Ofen bei Umluft 20 Min backen. Nun die Füllung zubereiten. Dafür 300 g Beeren mit den Flüssigkeiten und dem Vanillemark in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zuletzt Agar Agar zugeben und gut umrühren. Die Masse in einen Mixer geben und pürieren. Durch ein Sieb geben und in einer Schüssel auffangen. Die Masse auf den ausgekühlten Boden geben und bei Zimmertemperatur aushärten lassen. Mit übrigen Beeren und Zitronenmelisse garnieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza