

Rezeptideen: Zucchini, Kohlrabi, Champignons

Zucchini-Flatbread



Zutaten für 4 Portionen: 200 g backstarkes Mehl (Type 550), 1 TL Trockenhefe, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 50 g getrocknete Aprikosen, 14 Stiele Thymian, 50 g Pekannussskerne, 300 g Ziegenfrischkäse-Rolle, 500 g Zucchini, 50 g Parmesan am Stück, fein gerieben, 2 Stiele Rosmarin

Zubereitung: Für den Teig Mehl, Hefe und 1 TL Salz mischen. Mit 120 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Ist er zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch etwas Wasser dazu. An einem warmen Ort mit einem Tuch zugedeckt 90 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Hierfür die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter von den Thymianzweigen abzupfen, den Knoblauch fein hacken, den Mais vom Kolben schneiden und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Nun die Creme herstellen. Dafür aus dem Ricotta, dem Saft der halben Zitrone, den Thymianblättern, dem fein gehackten Knoblauch, sowie etwas Salz die Crème anrühren. Den Ofen inzwischen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig erneut gut kneten und in 2 (oder mehrere kleine) Portionen teilen. Den Teig dünn ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Anschließend mit der Crème bestreichen und mit den dünn geschnittenen Zucchinis und dem Mais belegen. Die Brote können nun für 12–15 Min im Ofen knusprig gebacken werden. Nach dem Backen mit Peperonis und klein geschnittenem Schnittlauch garnieren. Fertig zum genießen!

Kohlrabi-Carpaccio mit Salat



Zutaten für 2 Personen: 2 Kohlrabi, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL Kapern, 1 Handvoll Rucola, 60 g Parmesan für das Dressing: 2 EL Dijon Senf, 1 TL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen, fein hobeln und in kochendem Wasser 3–4 Min blanchieren. Anschließend abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zutaten für das Dressing verrühren, den Salat waschen und abtrocknen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Den Kohlrabi auf Tellern fächerartig drapieren, Kapern, Dressing und Frühlingszwiebeln darüber geben und zuletzt den Parmesan in groben Hobeln über dem Gericht verteilen. Fertig zum Servieren. Gut dazu passt geröstetes Brot.

Polenta-Gnocchi mit Steinchampignons



Zutaten für 2 Personen: Für die Gnocchi: 150 g Polenta (Maisgries), 2 kleine Süßkartoffeln, 500 ml Salz, 1/2 TL Salz; für die Pfanne: 1 rote Zwiebel, 1 kleiner Spitzkohl, 100 g Steinchampignons, 1 Bund frischer Thymian, 50 ml Hafercuisine, 1 guter Schuss Weißwein, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Polenta in kochendes Salzwasser einrühren und unter köcheln 2 Min kräftig rühren. Anschließend bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und

in einem Dampfgarer garen. Sobald sie gar sind mit einer Kartoffelpresse zu einem feinen Brei verarbeiten und mit der Polenta verrühren. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl in einer Pfanne blanchieren. Die Pilze mit einem Küchentuch putzen und klein schneiden. Den Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Beides mit in die Pfanne geben und nach kurzem anbraten mit einem guten Schuss Wein ablöschen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Min kochen lassen. Etwas rohe Polenta auf die Arbeitsfläche geben und darauf die Polenta-Masse zu einer Rolle formen. Die Rolle sollte einen Durchmesser von etwa 1 cm haben.

Anschließend mit der stumpfen Seite eines Messers in 1,5 cm lange Stücke zerteilen. Die Gnocchi mit in die Pfanne geben und nach kurzem Schmoren mit Sahne zu verfeinern. Mit frischem Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Sommer-Focaccia mit Knoblauch-Öl



Zutaten für 1 Focaccia: 500 g Weizenmehl (Typ 550), 300 ml lauwarmes Wasser, 1 Pr Zucker, 1 TL Salz, 1 PK Trockenhefe, 30 ml Olivenöl; für den Belag: 250 g grüner Spargel, 200 g Cherrystrauch-Tomaten, 1 kleine gelbe Zucchini, 1 gelbe Spitzpaprika, 1 rote Spitzpaprika, 1/2 Bd Rosmarin, 1 Bd Basilikum, 2 EL Kürbiskerne, Meersalz, einige schwarze Oliven (Art.-Nr. 79552), 1 frischer Knoblauch; für das Knoblauchöl: 300 ml Olivenöl, frischer Knoblauch, 1/2 Bd Rosmarin

Zubereitung: Einen Abend zuvor Olivenöl in ein steriles Glas mit Verschluss füllen, frischen Knoblauch mit dem grünen Stielansatz in Scheiben schneiden und mit frischem Rosmarin zum Öl geben und über Nacht ziehen lassen. Je länger es steht, desto intensiver wird das Öl. Aus 3 EL Mehl, dem lauwarmen Wasser, der Hefe und einer Prise Zucker einen Vorteig anrühren und 10 Min stehen lassen. Dann das restliche Mehl zum Vorteig geben und Öl hinzugeben und 5 Min gründlich verkneten. Dann abgedeckt an einem warmen Ort 1–2 Std gehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und vorbereiten. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die unteren Enden des Spargels abschneiden und diesen halbieren. Von den Spitzpaprika dünne Ringe schneiden. Die Zucchini und die frische Knoblauchknolle ebenfalls in Scheiben schneiden. Teig nun erneut durchkneten dann ausrollen, 10 Min aufgehen lassen, dann mit den Fingern Mulden in den Teig drücken und mit Knoblauchöl einpinseln, hier ruhig großzügig sein. Das Gemüse und den Rosmarin, sowie die Oliven und Kürbiskerne ansprechend auf dem Teig anrichten, mit Salz bestreuen und im heißen Ofen bei 200 °C 20 Min backen. Mit frischem Basilikum garnieren, in Stücke schneiden und genießen.