

Rezeptideen: Kartoffeln, Dicke Bohnen, Radieschen, Möhren

Kardamom-Möhren

mit Zitronen Couscous



Zutaten für 2 Personen: 6 Möhren, 2 TL Kardamom ganz, 1 EL Agavendicksaft, Olivenöl, Salz, 250 g Couscous, ½ Bd Zitronenmelisse, 1 Zitrone, etwas Öl, Rucola in der Schale, 1 Handvoll Haselnüsse ganz, 1 Schafsfeta, 300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Die Zitronenmelisse waschen, die Blätter von den Stängeln lösen und die Blätter anschließend fein hacken. Den Couscous in ein Gefäß mit Deckel füllen und mit 300 ml warmer Gemüsebrühe übergießen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend umrühren, mit etwas Öl, Zitronensaft, Salz und gegebenenfalls Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, kleinzupfen und unter den Couscous geben. Die Möhren waschen, grob schälen und in der Mitte teilen. In einem Dampfgarer oder kochendem Wasser garen und anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl, grobem Salz und Kardamom anbraten. Hierfür zuvor das grobe Salz mit Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen. Am Ende die gehackten Zitronenmelissen Blätter unterheben und dann alle Komponenten auf einen Teller geben, mit Haselnüssen und Stücken des Schaffetas garnieren.

Smørrebrød mit Bohnenmus

und mariniertes Bete



Zutaten für 2 Personen: 1 kleines Bauernbrot (Art.-Nr. 10147), 2 Rote Bete, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 2 EL Apfelessig, 1 TL Agavendicksaft, Pfeffer, Salz, 3 EL Olivenöl, 400 g Dicke Bohnen (Gewicht mit Schale), 1 Feta (optional), Kürbiskerne

Zubereitung: Das Bauernbrot in dicke Scheiben schneiden. Die Dicken Bohnen aus den Schoten lösen und in leicht gesalzenem Wasser 10 Min blanchieren. Anschließend die Bohnen aus der äußeren Haut drücken. Die Bohnen auf den Brotscheiben verteilen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete schälen, halbieren und in Wasser oder Dampf weich garen. Kurz abkühlen lassen und anschließend fein würfeln. Mit Olivenöl, Apfelessig, Agavendicksaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer marinieren. Die marinierte Bete auf den Broten verteilen. Nach Belieben Feta darüberbröseln. Mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren und servieren.

Spargel-Frittata mit Radieschen



Zutaten für 2 Personen: 6 Eier, 1 Bund grüner Spargel, 1/2 Bund Radieschen, 150 ml Milch, 1/2 Stück Feta von Hof im Greth (ca. 60 g Kräuter-Taler), Pfeffer, Salz, 1 EL Kokosmus, 1 Bund Petersilie, etwas Creme fraiche

Zubereitung: Den Spargel und die Radieschen waschen. Vom Spargel das untere Ende abschneiden und dann den Spargel in Scheiben schneiden und die Radieschen vom Grün befreien, die Enden abschneiden und grob raspeln. Das Kokosmus in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Eier und Milch schaumig verquirlen. Die Petersilie fein hacken und unter die Eiermasse rühren. Das Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Anschließend die Eiermischung darüber gießen. Bei geschlossenem Deckel 4 Min bei niedriger Hitze stocken lassen.

Passt gut zu jungen Kartoffeln oder frischem Ciabatta.

Rhabarber-Erdbeer-Kompott



Zutaten für 2 Personen: 500 g Rhabarber, 250 g Erdbeeren, 2 Holunderblütendolden, 1 Tasse Wasser, 4 EL Chiasamen, 1 TL Tapioka Stärke, 2-3 EL Agavendicksaft

Zubereitung: Den Rhabarber waschen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, das Grün entfernen und würfeln. Die Holunderblüten vorsichtig ausschütteln und von den Stielen zupfen. Den Rhabarber mit dem Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 10 Min köcheln lassen. Etwa 2 EL der Rhabarbermasse entnehmen und mit der Tapiokastärke glatt verrühren. Die Mischung zurück in den Topf geben und die Erdbeeren hinzufügen. Weitere 3 Min köcheln lassen. Mit Agavendicksaft abschmecken und den Topf vom Herd nehmen. Die Holunderblüten unterrühren. Die Chiasamen im Mörser fein mahlen und unter das Kompott mischen. Anschließend vollständig auskühlen lassen. Während des Abkühlens bindet das Kompott nach. Wer eine flüssigere Konsistenz bevorzugt, kann die Tapiokastärke weglassen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Knusprige Parmesankartoffeln



Zutaten für 4 Personen: Für die Kartoffeln: 1 kg Frühkartoffeln, Gemüsebrühe, 4 TL Paprikagewürz Smokey, 60 g Butter, 3 EL-4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver, 3-4 Zweige Rosmarin
Für den Dip: 3 Knoblauchzehen, Kresse, 200 g Crème fraîche, 400 g Naturjoghurt, Salz, 1 TL-2 TL Agavendicksaft, Saft von 1/2 Zitrone, Pfeffer
Für den Möhrensalat: 850 g Möhren, Saft von 1 Orange, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Agavendicksaft, 3 EL neutrales Öl, 1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Frühkartoffeln gründlich waschen und die dünne Schale mit einer Bürste säubern. Anschließend in Gemüsebrühe gar kochen, abgießen und im Topf schwenken, damit die Oberfläche leicht aufräut. Mit Butter, Olivenöl, Paprikagewürz, Chilipulver und Rosmarin vermengen, auf einem Backblech verteilen und im Backofen knusprig backen. Besonders kross werden die Kartoffeln mit der Grillfunktion. Dabei gelegentlich wenden.

Für den Dip den Knoblauch fein hacken und die Kresse abschneiden. Naturjoghurt und Crème fraîche glattrühren, anschließend Knoblauch und Kresse unterheben. Mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Möhrensalat die Möhren waschen und bei Bedarf schälen. Bei frischen Möhren aus neuer Ernte kann die Schale mitverwendet werden. Die Enden entfernen und die Möhren fein raspeln. Je feiner die Raspel, desto saftiger wird der Salat. Orangensaft, Zitronensaft, Agavendicksaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Möhren geben. Gut vermengen und vor dem Servieren mindestens 15 Min durchziehen lassen. Die knusprigen Kartoffeln mit dem Knoblauch-Dip servieren.