

Eingelegte Radieschen

zum Grillfest



Zutaten für 2 x 300 ml Einmachgläser: 2 Bund Radieschen, 400 ml Condimento Bianco (Art.-Nr. 38320), 300 ml Wasser, 2 EL Salz, 60 g Zucker, 2 Teebeutel Fenchel-Anis-Kümmel Tee (Art.-Nr. 45383), 2 EL Senfkörner (Art.-Nr. 44444), 4 EL ganzer Pfeffer (Art.-Nr. 44415), 4 Nelken (Art.-Nr. 575400)

Zubereitung: Grün entfernen und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Radieschen, Gewürze und den Inhalt von 2 Teebeuteln Fenchel-Anis-Kümmel Tee in die Einmachgläser verteilen. Wasser, Essig, Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald Zucker und Salz aufgelöst sind, die Flüssigkeit auf die Gläser verteilen, diese anschließend gut verschließen und auf dem Kopf abhühlen lassen. Zum Abendessen oder beim Grillfest genießen (Idee von Iris @sprinzeminze).

Mangold-Gemüse

mit Tomaten & Pasta



Zutaten für 4 Personen: 600 g glutenfreie Fusilli 4 Korn (Art.-Nr. 454240), 1 Mangold-Staude, 1 Cubetti Tomatenstückchen (Art.-Nr. 602007), 4 frische Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, 60 ml Rotwein (Amoreira da Torre rot, Art.-Nr. 39212), 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 40 ml Olivenöl, 6 Salbeiblätter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Stiele und Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin auf mittlerer Temperatur glasig anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Die Salbeiblätter waschen, in feine Streifen schneiden und kurz anschwitzen. Mangoldstiele hinzugeben und in der Pfanne etwa 4 Min leicht anbraten. Anschließend die Mangoldblätter und die gewaschenen und geviertelten Tomaten hinzugeben und etwa 2 Min anbraten, bis sie anfangen, zusammenzufallen. Gemüsebrühe und Schältomaten einrühren und das Ganze auf niedriger Temperaturstufe etwa 5 Min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fusilli darin bissfest garen. Pasta auf vier Teller verteilen und das Mangold-Tomaten-Gemüse darüber geben.

Zucchini-Pfanne

mediterran



Zutaten für 4 Personen: 500 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 1,5 EL Sonnenblumenöl, 160 g Langkornreis, 4 EL Tomatenmark, 600 ml Wasser, 2,5 TL Gemüsebrühepulver, 200 g Feta, 1 TL Oregano, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Langkornreis und Tomatenmark hinzugeben, verrühren und kurz dünsten. Wasser zugießen und die Brühe darin auflösen. Zugedeckt ca. 20-25 Min köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Gelegentlich umrühren. Feta-Käse in Würfel schneiden und zugeben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aprikosen-Marmelade

mit unserer 2 kg-Kiste



Zutaten für ca. 9 Gläser: 2 kg Aprikosen für Marmelade (Art.-Nr. 32180), 3-4 EL Zitronensaft, 900 g Gelierzucker 2:1 (Art.-Nr. 40042), 1 Vanillestange

Zubereitung: Aprikosen waschen, trockentupfen und halbieren. Kern entfernen, Aprikosen in grobe Stücke schneiden. Früchte zusammen mit Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Gelierzucker unter die Früchte rühren und weiterkochen lassen. 9 Gläser bereiten. Das Häuten der Aprikosen ist nicht zwingend erforderlich. Wenn man die pürierten Früchte nach dem Kochen durch ein Sieb streicht, kann man leicht eventuelle Aprikosenhautreste aus der samtigen Marmelade passieren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 3 Min köcheln lassen. Konfitüre mit einem Pürierstab fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, in die vorbereiteten Gläser mit Schraubverschluss füllen und direkt verschließen. Tipp: Aprikosenmarmelade wird trotz der Zugabe von Zitronensaft leicht bräunlich. Daher am besten dunkel aufbewahren, das zögert den Farbwechsel etwas hinaus.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

Rezept der Woche:

Blumenkohl-Schnitzel mit Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen: für die Schnitzel: 2 kleine Blumenkohlköpfe, 1 Tasse Paniermehl, 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Soydrink, 1 TL Hefeflocken, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone; für den Salat: 1 Bund Radieschen, ½ Gurke, ½ Schnittlauch, 1,5 kg Frühkartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer; n.B. Ketchup, vegane Remoulade

Zubereitung: Frühkartoffeln waschen und im Dampfgarer oder Wasser garen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. Anschließend den Kohl in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kohl zunächst in Mehl, dann Soydrink und zuletzt Paniermehl wenden und auf ein Blech legen. Dort das Blumenkohl-Schnitzel mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen bei 180 °C Umluft 20 Min backen. Für weitere 10 Min die Grillfunktion anstellen, um dem Schnitzel eine braune Farbe zu verpassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, die gewaschenen Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Salat mit Öl, Essig, Gewürzen und fein geschnittenem Schnittlauch anmachen und etwas ziehen lassen bevor er mit dem Schnitzel zusammen serviert werden kann. Etwas Ketchup oder vegane Remoulade dazu reichen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Uza