

Rezeptideen: Möhren, Dicke Bohnen, Zucchini, Mangold

Zucchini-Halloumi-Puffer mit Thymian-Aioli



Zutaten für 4 Personen: 400 g Zucchini, 1 Halloumi, 1 Bund Dill, Salz, 1/2 TL Paprika Gewürz, Pfeffer, 80 g Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver, 2 Eier; außerdem: 1 Glas vegane Aioli, 1/2 Bund Thymian, 1 Zitrone

Zubereitung: Zucchini waschen und fein reiben, salzen und in einem sauberen Tuch gut auswringen. Den Halloumi ebenfalls reiben und mit den Zucchini, den Eiern, dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen vermengen. Den Dill fein hacken und unter die Masse heben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten gut durchbraten. Die Aioli mit fein gehacktem Thymian und etwas Zitronenabrieb verfeinern, dann gemeinsam mit den Puffern anrichten.

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: Brot in dickere Scheiben schneiden. Bohnen aus den Schoten holen und in leicht gesalzenem Wasser 10 Min blanchieren, anschließend herausnehmen und aus der äußeren, harten Hülle drücken. Die Bohnen aufs Brot geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen. Rote Bete mit Handschuhen schälen, halbieren und in Dampf oder Wasser weich garen. Anschließend kurz abkühlen lassen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Essig, Agavendicksaft, gehackter Petersilie sowie Salz und Pfeffer marinieren. Die marinierte Bete auf die Brote geben und nach Belieben darüber bröseln. Mit Petersilie und einigen Kürbiskernen garnieren und genießen.

Kardamom-Möhren mit Zitronen Couscous



Zutaten für 2 Personen: 6 Möhren, 2 TL Kardamom ganz, 1 EL Agavendicksaft, Olivenöl, Salz, 250 g Couscous, 1 Zitronengras, 1 Zitrone, etwas Öl, 100 g Rucola, 1 Handvoll Haselnüsse ganz, 1 Schaffrischkäse

Zubereitung: Das Zitronengras in hauchdünne Scheiben schneiden und in 1 Liter Wasser etwa 15 Min kochen (in jeden Fall sollte das Zitronengras weich und gar sein). Den Couscous in ein Gefäß mit Deckel füllen und mit 300 ml von dem Zitronengras übergießen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min 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. Alle Komponenten auf einen Teller geben, mit Haselnüssen und Stücken des Schaffrischkäses garnieren.

Erdbeerkuchen mit Kokoscreme und Biskuit



VEGAN

Zutaten für 1 Springform: für den Biskuitboden (von „Zucker und Jagdwurst“): 240 g Weizenmehl (Type 405), 130 g Zucker, 1 Prise Vanillepulver, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 50 ml pflanzliches Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl), 250 ml Sprudelwasser; außerdem: 1 Dose Kokos-Schlagcreme, 1 EL Zucker, 250 g frische Erdbeeren

Zubereitung: die Dose mit der Kokos Schlagcreme mindestens 8 Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Für den Teig alle Zutaten zügig miteinander vermischen. In eine gefettete Springform geben und bei 200 °C im heißen Ofen Ober-/Unterhitze 20 Min backen. In der Zwischenzeit die Creme mit dem Zucker aufschlagen, sie wird genauso steif wie herkömmliche Schlagsahne. Sobald der Kuchen abgekühlt ist, den Boden mit der Schlagcreme bestreichen und mit gewaschenen und teilweise halbierten oder geviertelten Erdbeeren belegen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Rezept der Woche: Italienische Pinsa mit Mangold, Pilzen & Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen: 1 Pch. Pinsa (2 Teigböden), 300 g Mangold (1 Staupe), 2 EL Creme di Pomodoro Secci (Art.-Nr. 103804), 2 Knoblauchzehen (frisch), 150 g Shiitake Pilze, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin 100-150 g Gorgonzola

Zubereitung: Den Ofen auf 220 C Ober-/ Unterhitze aufheizen. Den Mangold waschen und die Blätter von den Stängeln trennen. Die Stängel für ein anderes Gericht verwenden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden, dann in eine Pfanne mit 1 EL Wasser, bei geschlossenem Deckel blanchieren bis sie zusammengefallen sind. Die Pinsa Böden auf ein Blech mit Backpapier legen, den Mangold darauf verteilen, die gesäuberten und in Streifen geschnittenen Pilze ebenfalls auf den Teig verteilen. Kleckse von der Creme und den Gorgonzola grob auf dem Belag verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Olivenöl beträufeln und für 10-14 Min knusprig backen und direkt genießen.