

Rezeptideen: Dicke Bohnen, Ackerpille, Mangold, Sellerie

Dicke Bohnen

Gemüse mit Speck



Zutaten für 2 Personen: 500 g Dicke Bohnen in der Schote, 125 g Staudensellerie, 1 Zwiebel, 100 g durchwachsener Speck, 1/2 Bund glatte Petersilie, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft; dazu passen unsere Frühkartoffeln

Zubereitung: Die Bohnen aus der Schote lösen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Min garen. Anschließend abgießen und aus der Hülle herausdrücken. Sellerie waschen, Zwiebeln schälen und beides in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Speck darin kurz anbraten. Zwiebeln und Sellerie dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 Min andünsten. Die Bohnen zugeben und unter Rühren zugedeckt weitere 10–12 Min dünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu ein paar Kartoffeln kochen und zum Beispiel in etwas Butter und frisch gehackter Petersilie wenden.

Champignon-Lasagne



Zutaten für 4 Personen: 1 Packung frische Lasagne Platten (Art.-Nr. 661624); für die Béchamelsauce: 50 g Butter, 50 g Mehl, 1/2 L Milch, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, für die Füllung: 200 g Steinchampignons, 250 ml Tomatenpassata, 2 Schalotten, 1/2 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 EL Thymian, Salz, Pfeffer, 150 g geriebener Parmesan

Zubereitung: Für die Béchamelsauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und das Mehl dazusieben, dabei mit dem Kochlöffel ständig rühren. Die Milch unter Rühren nach und nach dazugießen, die Sauce aufkochen und mindestens 4 bis 5 Min weiter köcheln lassen. Den Parmesan hinzufügen und die Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Für die Füllung die Steinchampignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz braten. Den Thymian hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit der restlichen Butter einfetten und abwechselnd Lasagne Platten, Tomatenpassata, Steinchampignons und Béchamelsauce hineinschichten. Mit einer Schicht Béchamelsauce abschließen, nach Belieben einige Pilzscheiben darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Die Lasagne im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Min backen.

Mangold-Spätzle

aus der Pfanne



Zutaten für 4 Personen: 750 g Mangold, 1 rote Zwiebel, 75 g getrocknete Datteln (Art.-Nr. 252), 1 TL Koriander, 1 TL Kreuzhümmel, 4 EL Butter, 1 TL Kurkuma, 800 g frische Spätzle (Art.-Nr. 661559), 150 g Sahne, Salz, Cayennepfeffer, 125 g Käse, Taleggio (Art.-Nr. 337302), 2–3 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung: Den Mangold waschen, die Stiele von den Blättern schneiden. Die Stiele in schmale Streifen, die Blätter in breite Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Datteln entsteinen und klein schneiden. In einer weiten Pfanne die Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebel mit den Gewürzen darin kurz erhitzen. Die Spätzle dazugeben und in 6–8 Min goldbraun anbraten, dabei ab und zu wenden. Dann Mangoldstiele darin 2 Min mitdünsten, die Mangoldblätter hinzufügen und alles 3–4 Min unter Rühren erhitzen. Sahne und Datteln dazugeben, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen und das Gemüse mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Spätzle zum Mangold geben, den Käse in Scheiben schneiden und darauflegen. Die Pfanne mit Deckel abdecken und den Käse ca. 2 Min schmelzen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, grob hacken und über das Gericht streuen.

Dessert aus dem Glas

mit Erdbeere und Mascarpone



Zutaten für 4 Personen: 250 g Mascarpone (Art.-Nr. 3378), 100 g Naturjoghurt, 100 g Erdbeeren, 250 g Cookie Zartbitter Schoko (Art.-Nr. 48244), 1 TL Zitronenschale gerieben

Zubereitung: Mascarpone mit Naturjoghurt in einer Schüssel verrühren. Die Zitrone gründlich waschen und geriebene Zitronenschale zugeben. Die Cookies in einen Gefrierbeutel legen und mit Hilfe einer Teigrolle oder Glasflasche zerbröseln. Die Keksmischung auf den Boden der Gläser füllen. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und je nach Größe längs in Scheiben schneiden oder halbieren. Die Erdbeeren in kleinen Abständen hochkant auf den Keksboden setzen, sodass sie am Glas haften. Die Mascarponecreme in die Gläser füllen und schon ist das Dessert im Glas fertig! Das Dessert bis zum Servieren kühl stellen oder sofort genießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog –
by Kim Liza



Rezept der Woche: Kohl-Steak Burger mit Granatapfel-Hanfdressing



Zutaten für 4 Personen: für die Steaks: 1 Ackerpille, 2 TL scharfer Senf, 3 EL Granatapfelsaft Pur (Art.-Nr. 776898), 1 1/2 EL Ahornsirup, 4 TL Sojasauce (Art.-Nr. 549926), 1 EL Olivenöl; für das Dressing: 100 ml Hafer Cuisine (Art.-Nr. 38987), 1 Knoblauchzehe (geschält), Saft einer halben Zitrone, 2 EL Hanfsamen (Art.-Nr. 22082), Pfeffer, 1 Prise Salz, einige Blätter marokkanische Minze (Art.-Nr. 225272); außerdem: 1 Lauchzwiebel, 1 Granatapfel, 4 Hamburger Brötchen (Art.-Nr. 30046), 1 Bund Koriander, Zitrone zum Verfeinern, 200 g Appenzeller (Art.-Nr. 332432)

Zubereitung: Den Kohl waschen, trocken und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Blech mit Backpapier legen. Für die Steaks Sojasauce, Senf, Granatapfelsaft, Ahornsirup und Olivenöl vermengen und mit einem Pinsel auf den Kohlscheiben verstreichen. Den Kohl bei 175 °C Umluft im vorgeheizten Ofen 20–30 Min backen. Für die letzten 5–6 Min die Hamburger-Brötchen mit in den Ofen legen. In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis die Hanfsamen ordentlich zerkleinert sind. Die Brötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit einigen Scheiben vom Käse belegen, um sie anschließend noch einmal für wenige Minuten in den noch heißen, abgestellten Ofen zu geben, damit der Käse leicht zerläuft. In der Zeit den Granatapfel öffnen, um einige Kerne herauszuholen und den Koriander waschen und trocken schütteln. Auf die Brötchen frische Lauchzwiebel und jeweils ein Kohl-Steak legen. Dann Dressing, Pfeffer, Granatapfelkerne und frischen Koriander darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte schließen.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza