

Rezeptideen: Möhren, Kohlrabi, Dicke Bohnen, Salatgurke

Möhren-Flammkuchen



Zutaten für 4 Personen: 1 Pck. Flammkuchenböden (6 Stck. Art.-Nr. 648003), 400 g Möhren, 1 EL Butter, 1-2 EL Rohrzucker, 30 g grünes Pesto (z. B. Art.-Nr. 151176), 60 g Frischkäse, 40 g frisch geriebener Gouda, 1 EL Pinienkerne, Pfeffer

Zubereitung: Möhren schälen in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker und Möhrenstücke zugeben und kurz vermengen. Möhrenstücke bei geschlossenem Deckel und unter gelegentlichem Wenden 10 Min leicht karamellisieren lassen. Ofen auf 220 ° C Umluft vorheizen. Zwei der Flammkuchen-Böden aus der Packung nehmen und mit Backpapier auf ein Blech legen. Mit Frischkäse und Pesto bestreichen. Gouda ebenfalls auf den Flammkuchenboden geben. Möhrenstücke darauf verteilen. Blech auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und nach Packungsanweisung backen. Währenddessen Pinienkerne in die Pfanne mit der Karamellbutter geben, vorsichtig erneut erhitzen und unter Rühren vorsichtig rösten. Sobald der Flammkuchen fertig ist, Pinienkerne über die Möhren streuen und den Flammkuchen ofenwarm genießen.

Gurken-Gazpacho mit Minze



Zutaten für 2 Personen: 1 Avocado, 1 Gurke, 1 Bund Minze, 2 Knoblauchzehen, 1/2 weiße Zwiebel, 400 ml Wasser, 1 Limette, frische Minze (zum Dekorieren), Salz, 1 Prise Paprikapulver, 1-2 Scheiben Weißbrot

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf die Limette in den Mixer geben und je nach Belieben 1-2 Scheiben Brot zugeben und alles glattmixen. Gazpacho vor dem Servieren für mind. 1 Std zum Kühlen in den Kühlschrank stellen. Die Suppe nach dem Abhühlen in zwei Schüsseln füllen, mit Minzblättern verzieren, mit Limettensaft abschmecken und servieren.

Kohlrabipfanne mit Spinat



Zutaten für 4 Personen: 3 Kohlrabi, 1,2 kg Kartoffeln (festkochend), 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 400 ml Gemüsebrühe, 100 g Kochsahne (15 % Fett), Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 75 g Babyspinat, 70 g Feta

Zubereitung: Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Kohlrabi je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenso je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffel-Scheiben zugeben und 5 Min rundherum rührbraten. Hitze reduzieren, Gemüsebrühe und Sahne angießen und einrühren. Kohlrabi-Pfanne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min leicht köcheln lassen, bis Kohlrabi und Kartoffeln weich sind. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und die Kohlrabi-Pfanne mit Feta und Spinat toppen.

Bulgur-Salat mit Tomate und Gurke

Zutaten für 4 Personen: 250 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 5 Tomaten, 2 Salatgurken, 2 Zweige Oregano, 2 Minzezweige, 1 Limette, 2 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 200 g Feta

Zubereitung: Bulgur in einem Topf kurz anrösten. Brühe angießen, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und ca. 15 Min ausquellen lassen. Inzwischen Tomaten waschen, vierteln, Kerne mit dem Stielansatz entfernen und die Viertel klein würfeln. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und die Hälften klein würfeln. Oregano und Minze waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel den Limettensaft mit dem Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und alle vorbereiteten Zutaten zugeben. Feta klein darüber bröckeln, alles locker vermengen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Smørrebrød mit Bohnenmus & mariniertem Bete

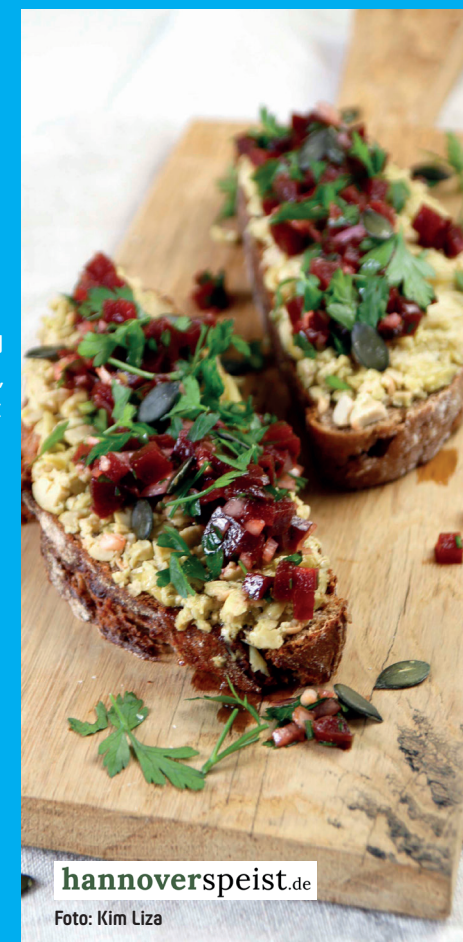


Zutaten für 2 Personen:

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 abhühlen 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.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza