

Rezeptideen: Spitzpaprika, Fenchel, Mangold, Blaubeeren

Veggie-Burger



Zutaten für 4 Personen: 4 Radieschen, 2 Tomaten, 1 Handvoll Rucola, 1/4 Kopf Eisbergsalat, 1 rote Zwiebel, 1 Stück Weichkäse Monsieur Bernhard, 4 Burgerbrötchen, 4–6 EL Pesto, 4 EL Paprika-Mayonnaise, 2 EL Tomaten-Paprikamark

Zubereitung: Die Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Rucola und Eisbergsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Vom Weichkäse 8 Scheiben abschneiden. Die Burgerbrötchen halbieren, den Käse auf die oberen Brötchenhälften legen und im Backofen kurz schmelzen lassen. In der Zwischenzeit Pesto, Paprika-Mayonnaise und Tomaten-Paprikamark zu einer Sauce verrühren. Die unteren Brötchenhälften mit der Sauce bestreichen, mit Gemüse belegen und die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.

Hähnchen-Garnelen-Curry

Zutaten für 4 Personen: 6 Eier, 3 Hähnchenbrustfilets, 200 g rohe, geschälte Garnelen, 3 EL Kokosöl, 40 g Ingwer, 6 Knoblauchzehen, 3 EL Erdnussöl, 1–2 Chilischoten, 200 g Süßkartoffeln, 2 Fenchelknollen, 1 Paprika, 400 ml Kokosmilch, 100 g Shiitakepilze, 1 TL Bockshornklee, Paprikapulver, Meersalz, 100 g Mungbohnen, 2 Frühlingszwiebeln, Koriandergrün, Cashewkerne

Zubereitung: Die Eier wachsw weich kochen und pellen. Hähnchenbrustfilets und Garnelen salzen und nacheinander im Kokosöl kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch und Chilischoten fein schneiden und im Erdnussöl anschwitzen. Süßkartoffeln schälen, Fenchel putzen und beides grob würfeln. Die Paprika ebenfalls würfeln und zusammen mit dem Gemüse anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, aufkochen und die Shiitakepilze hinzufügen. Alles bei niedriger Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser oder zusätzliche Kokosmilch zugeben. Mit Bockshornklee, Paprikapulver und Meersalz würzen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kurz bevor das Gemüse gar ist, Hähnchenfleisch, Garnelen, Eier und Mungbohnen hinzufügen und alles nochmals kurz erhitzen. Mit Koriandergrün und gerösteten Cashewkernen garnieren. Dazu passen Wok-Nudeln.

Gefüllte Spitzpaprika



Zutaten für 2 Personen: 2 Spitzpaprika, 1 kleine Möhre, 1 Orange, 1 Zwiebel, etwas Olivenöl, 1 Lauchzwiebel, 200 g Tofu, 2 EL Mandelmus, 200 g Feta, gewürfelt, 1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Möhre in feine Streifen schneiden. Die Orange filetieren und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Möhrenstreifen und Orangenwürfel kurz mit anbraten. Die Lauchzwiebel in feine Ringe und den Tofu in kleine Würfel

schneiden. Alle Zutaten außer den Spitzpaprika in einer Schüssel vermengen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und mit der Mischung füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C etwa 25 Min garen.

Tipp: Für einen schnellen Dip: Naturjoghurt mit gehackter Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Smoothie Bowl



Zutaten für 1 Person: 1 Apfel, 60 g Bircher Müsli, 1 Becher Mandeldrink, 100 ml Orangensaft, 80 g Ananas, etwas Honig nach Geschmack, 2 EL getrocknete Heidelbeeren

Zubereitung: Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zusammen mit Bircher Müsli, Mandeldrink, Orangensaft, Ananas und Honig fein pürieren. Die Smoothie Bowl in eine Schüssel füllen und mit den getrockneten Heidelbeeren sowie nach Belieben mit frischem Obst garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche:



Blaubeer-Salat

mit gebackenem Schafskäse

Zutaten für 2 Personen: 250 g Blaubeeren, 1 Eichblattsalat grün, 1 Schafskäse, 1 Zitrone, 1 Zucchini, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Ei, Olivenöl, Paniermehl, Senf scharf, Rosmarin getrocknet, Salz

Zubereitung: Salat, Blaubeeren und Lauchzwiebeln waschen und gründlich trocknen. Für das Dressing 100 g Blaubeeren mit 2 EL scharfem Senf, etwas Wasser, 1–2 TL Zitronensaft, etwas Salz und einem Schuss Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Schafskäse in gleichmäßige Würfel schneiden. Das Paniermehl mit 2 TL getrocknetem Rosmarin vermischen. Die Käsewürfel zunächst im Paniermehl, anschließend im verquirlten Ei und danach nochmals im Paniermehl wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10–15 Min goldbraun und knusprig backen.

Die Zucchini grob raspeln und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Zucchini, Lauchzwiebeln sowie den restlichen Blaubeeren garnieren. Die knusprigen Schafskäsewürfel darauf verteilen, mit dem Blaubeerdressing beträufeln und sofort servieren.

