

Blumenkohl-Suppe mit frittierten Möhrensträngen



Zutaten für 2 Personen: 1 Blumenkohl, 4 Möhren, 200 ml Kokosmilch, Öl zum Anbraten und Frittieren, 1 TL Kumin, 1 Prise Chili, Pfeffer, Salz, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung: Die Lauchzwiebeln und den Kohl waschen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Kohl in Röschen teilen. Die Möhren ebenfalls waschen und mit einem Sparschäler oder einem Spiralschneider zu dünnen Strängen verarbeiten. Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln mit den Gewürzen hineingeben. Nach kurzem Anbraten die Blumenkohlröschen hineingeben. Wenn sich auch hier Röstaromen gebildet haben alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 15 Min köcheln lassen. In der Zwischenzeit ca. 400-500 ml Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und sobald das Öl heiß genug ist, die Möhren 3 Min darin frittieren. Mit einer Gabel oder Zange vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Blumenkohl indes mit einem Pürierstab pürieren und mit der Kokosmilch verfeinern. Noch einmal aufkochen lassen, abschmecken, auf Teller geben und mit den Möhren garnieren.

Gefüllte Tomaten auf Salat



Zutaten für 2 Personen: 4 Strauchtomaten, 1 Mozzarella, 100 g Reis, 1 Bund frisches Basilikum, Salz; für den Salat: 1/2 Salatkopf, 1 Zitrone, 3 EL Essig, 1 Handvoll Himbeeren, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Tomaten waschen und den oberen Teil abschneiden, so dass man die Tomaten mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen kann. Das Innere etwas hacken. Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen bis das Wasser gänzlich aufgenommen wurde. Die Hälfte des Basilikums waschen und hacken. Den Mozzarella würfeln. Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben. Die Himbeeren ergeben eine süße, fruchtige Note. Den Salat waschen und klein zupfen. Nun Reis mit Mozzarella, dem Inneren der Tomaten und dem gehackten Basilikum mischen und abschmecken. Mit der Reismischung die Tomaten befüllen und auf einem Blech in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 150 °C Umluft 20 Min backen. Den Salat mit dem Dressing anmachen, auf Teller geben und die Tomaten darauf platzieren.

Schnelle Bruschetta mit Blaubeeren



Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 TL Balsamico, 3 Zweige Petersilie, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz, 1 helles Baguette, 1 Handvoll Blaubeeren

Zubereitung: Die gewaschenen Tomaten kreuzförmig einritzen, in einer Schale mit hochendem Wasser übergießen und nach 2 Min die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, das Innere entfernen und nur das Äußere fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Das Baguette in Scheiben schneiden, beidseitig mit Olivenöl beträufeln, mit der angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben und auf einem Backblech 10 Min bei 200 °C in den Ofen geben. Die Zwiebel fein hacken und mit den Tomaten, den Blaubeeren, dem Olivenöl, dem Balsamico und der fein gehackten Petersilie sowie etwas Salz und Zucker vermischen. Die Baguettescheiben aus dem Ofen holen, mit der Tomatenmischung toppen und servieren.

Blaubeer-Kokos-Muffins



Zutaten für 12 Muffins: 200 g Mehl, 2 TL Backpulver, 100 g Kokosflocken, 150 g brauner Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Eier, 150 g Margarine geschmolzen, 250 ml Buttermilch, 50 ml Amaretto, 130 g frische Heidelbeeren, 60 g Haferflocken, 1 Prise Salz, 1 Vanilleschote

Zubereitung: Alle trockenen Zutaten mischen. Die Eier trennen, Eiweiß mit etwas Salz zu festem Eischnee schlagen, die Eigelbe, den Zucker, Vanillezucker, Margarine, Amaretto, Vanillemark und Buttermilch miteinander verrühren. Die trockenen Zutaten mit den feuchten mischen, die Heidelbeeren und den Eischnee vorsichtig unterrühren. Muffinformen mit dem Teig befüllen und bei 180 °C Umluft ca. 20-25 Min backen. Vor dem Herausnehmen gut abkühlen lassen.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Indische Tomatensuppe mit Naan



Zutaten für 2 Personen: Für die Suppe: 500 g Tomaten, ca. 15 g frischer Ingwer, 2 Chili, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Kurkuma, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salt, 1 EL Kokosöl; für das Naan Brot: 350 g Weizenmehl (glutenfrei: 300 g Reismehl, 50 g Tapiokamehl), ½ TL Salz, 1 Msp. Backpulver, 3 TL Zucker, 2 1/2 TL Trockenhefe, 75 g Joghurt, 40 g Butter, 2 Eier, ca. 170 ml warmes Wasser, Kokosöl für die Pfanne

Zubereitung: Für das Naan Brot zunächst den Teig ansetzen. Hierfür warmes Wasser mit Zucker, Salz und Hefe mischen und 10 Min stehen lassen. Anschließend die geschmolzene Butter, die verquirlten Eier und restlichen Zutaten hinzugeben und kräftig kneten. Den Teig dann in einer abgedeckten Schale an einen warmen Ort stellen und mit der Zubereitung der Suppe fortfahren. Hierfür drei Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Ingwer raspeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilis waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch sowie die Gewürze darin anbraten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den grünen Strunk an den Tomaten herausschneiden und die Tomaten schließlich in die Pfanne geben. Salz und etwas Zucker an die Tomaten geben und kochen bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Hefeteig hervorholen, erneut kneten und in vier Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Teigstücke auf einer bemehlten Fläche 1/2 cm dick ausrollen und in die heiße Pfanne legen. Von beiden Seiten etwa 1-2 Min ausbacken. Wenn die Teigstücke sich aufblähen, kann man sie wenden. Die Naan Brote bis zum Verzehr in ein Handtuch einwickeln. Tomatensuppe auf Teller geben, Naan dazu reichen und mit dem grünen Teil der Lauchzwiebeln garnieren. Besonders lecker schmecken die Naan Brote, wenn man nach dem Backen auf dem heißen Teig ein Stück Butter mit Kräutern zerlaufen lässt.