

# Rezeptideen: Kohlrabi mit Grün, Zucchini, Möhren

## Kräutermöhren mit Basmatireis



**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Möhren, 1 Prise Salz, 3 EL Butter, 150 ml Wasser, 1/2 TL Akazienhonig (Art.-Nr. 501250), je 2 EL Kräuter (Minze, Basilikum), 200 g Basmatireis

**Zubereitung:** Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt und in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser kochen. Möhren schälen, schräg in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und 1 EL Butter in einer Pfanne scharf anbraten und mit 150 ml Wasser ablöschen. Ca. 10 Min offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist und die Möhren bissfest gegart sind. Hitze reduzieren, restliche Butter zugeben, Möhren mit Honig versehen und 2-3 Min glänzend karamellisieren lassen. Kräuter fein hacken, unterheben und mit Salz würzen. Mit dem Reis servieren.

## Gefüllte Zucchini



**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Zucchini, 200 g Tomaten, 3 Lauchzwiebeln, 150 g Möhren, 200 g Feta, 1/2 Bund Thymian, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, 75 g Crème fraîche, 30 g Parmesan (Art.-Nr. 335109), 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken. Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Feta in Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen streifen. Feta, Lauchzwiebeln, Möhren und die Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gehackte Zucchiniffleisch mit den Tomaten und der Crème fraîche in einer Auflaufform mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Käsemasse füllen und in die Form geben. Den geriebenen Parmesan über die Zucchini streuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min backen, bis sie bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Petersilie waschen, trockenschwenken, hacken und über die fertig gebackenen Zucchini geben.

## Pide mit Kohlrabigrün (ein hannoverspeist-Rezept)



**Zutaten für 4 Personen:** für den Teig: 500 g Mehl, 1 Würfel Hefe, 200 ml lauwarmes Wasser, 50 ml Öl, 1 Prise Zucker, 1,5 EL Naturjoghurt, 1 TL Salz;

für den Belag: 1/2 Zucchini, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Feta (150 g), Pfeffer, 1/2 Cumin, Salz, 1 Eigelb + 1 EL Milch zum Bestreichen

**Zubereitung:** Mehl in eine Schale geben und eine Mulde in der Mitte bilden. Darin das warme Wasser mit der Hefe geben, mit dem Zucker verrühren und 10 Min ruhen lassen. Dann den Teig mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlrabiblätter vom Kohlrabi schneiden, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter ganz fein hacken. Den Knoblauch und die Schalotte fein hacken. Die Zucchini fein raspeln. Den einen der beiden Kohlrabis schälen und ebenfalls fein raspeln. Knoblauch, Schalotte und Kohlrabigrün mit etwas Öl in einer Pfanne 8 Min dünsten. Die Gemüseraspeln und die Gewürze hinzugeben und weitere 10 Min dünsten. Das Gemüse abkühlen lassen und den halben Feta hineinbröseln. Den Teig erneut durchkneten und in 8 Stücke teilen. Die Teigstücke zu länglichen Streifen ausrollen. Diese mit ein wenig der Füllung belegen, die Seiten einklappen und die Enden zusammendrücken. Den restlichen Feta würfeln und damit die Schiffchen belegen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15-20 Min backen.

## Heidelbeer-Polentaschnitten



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Vanilleschote, 600 ml Milch, 1 Prise Salz, 55 g Zucker, 5 EL Butter oder Margarine, 150 g Polenta (Maisgrieß), 200 g Heidelbeeren, 1/2 TL Zimt, 125 g Crème fraîche, 3 EL Likör (z. B. unser Likör Kahao mit Nuss Art.-Nr. 710654), Fett für das Blech

**Zubereitung:** Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch in einem Topf mit Vanilleschote und -mark, Salz, 25 g Zucker und 1 EL Fett aufkochen. Vanilleschote herausnehmen. Polenta unter Rühren langsam einrieseln lassen und aufkochen. 5 - 10 Min bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren quellen lassen. Blaubeeren verlesen und vorsichtig unter die Polenta heben. Backblech fetten. Heiße Polenta-Masse ca. 1 cm dick zu einem Quadrat (ca. 20 x 20 cm) auf das Backblech streichen. Ca. 2 Stunden kühl stellen. Zimt und 30 g Zucker vermischen. Polenta in Quadrate schneiden. Polentastücke in der Zimt-Zuckermischung wälzen. Fett portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und die Polentaschnitten portionsweise von beiden Seiten 1-2 Min darin goldbraun braten. Crème fraîche mit Likör verrühren. Die Schnitten auf Tellern anrichten und Crème fraîche dazu reichen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist

## Rezept der Woche: Geröstetes Sommer-Brot mit Bohnensalat



**Zutaten für 4 Personen:** 3 große Ochsenherz-Tomaten, 2 kleine Auberginen, 3 EL Zwemoulade in der Tube – vegan (Art.-Nr. 38012), 1 Ciabatta Brot, 2 EL Balsamico Essig, Olivenöl zum Anbraten, grobes Salz (Art.-Nr. 39048), 1 Bund Petersilie; für den Salat: 200 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Lauchzwiebel, 1 kleiner saurer Apfel, 4 Zweige Bohnenkraut (Art.-Nr. 65), Salz, Pfeffer, 3 EL Apfelessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Agavendicksaft

**Zubereitung:** Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und mindestens halbieren. In kochendem, gesalzenem Wasser 5-10 Minuten blanchieren, dann abschrecken. Den Apfel waschen und klein würfeln, die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Bohnenkraut waschen, Blättchen vom Stiel zupfen und mit dem Dressing verrühren. Alle Zutaten vermischen und ziehen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig anbraten oder mit Öl bestreichen im Ofen backen. Wer mag kann vor dem Backen eine angeschnittene Knoblauchzehe über das Brot reiben. Die Tomaten nicht von oben nach unten aufschneiden, sondern die Tomaten auf die Seite legen und horizontal Scheiben abschneiden. Erst so wird das schöne Muster im Inneren der Tomaten sichtbar. Die Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Brotscheiben mit Tomaten belegen, grobes Salz, Pfeffer und Balsamico Essig darüber geben. Einige der gerösteten Scheiben zuvor mit der veganen Remoulade bestreichen, dann mit der Aubergine belegen. Mit frischer Petersilie garnieren, Bohnensalat dazu reichen und genießen.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza