

Rezeptideen: Kohlrabi, Staudensellerie, Zucchini, Radieschen

Ofenkartoffel

mit Bohnenmus, Gemüse & Schnittlauchdip



Zutaten für 2-4 Personen: Für das Bohnen-Mus: 100 g Dicke Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, grobes Meersalz, frischer Pfeffer; Für den Dip: 1 Bd Schnittlauch, 150 g Speisequark 40 %, 4 EL Saure Sahne, 1 EL Agavendicksaft, 1-2 EL Zitronensaft, Salz; Außerdem: 2 große Ofenkartoffeln, 3 Stangen Staudensellerie, 2 kleine Möhren, 1 Stück Parmesan, etwas Butter

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und in einem Dampfgarer (oder Salzwasser) mit Schale garen. Die Dicken Bohnen aus der Schote holen, den Knoblauch schälen und beides in Salzwasser 7 Min blanchieren. Anschließend abgießen und in einer flachen Schale mit einer Gabel zerdrücken. Mit Olivenöl, grobem Salz und frischem Pfeffer vermengen. Die Möhren waschen und raspeln. Den Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit der Sauren Sahne, Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und unter den Quark heben. Die inzwischen garen Kartoffeln mit einem Messer einschneiden, auseinanderbrechen, das Innere etwas mit einer Gabel auflockern, mit Butter einstreichen und salzen. Dann das Bohnen-Mus auf den Kartoffeln verteilen, die geraspelten Karotten und den Sellerie darauf verteilen. Parmesan nach Belieben über die Kartoffeln reiben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15 Min überbacken. Zuletzt den Dip auf die Kartoffeln geben und servieren.

Zucchini-Tortilla

mit gezuckerten Ofentomaten



Zutaten für 2 Personen: 400 g Zucchini, 4 EL Tapioka (Kartoffelstärke, Art.-Nr. 425450), Salz, 1/2 TL Paprika Pulver, 2 Eier, 1 Bund Petersilie, 2 Frühlingszwiebeln, Pfeffer, 1 Kräuterquark 200 g; für die Tomaten: 300 g Cherrystrauch-Tomaten, 2-3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz

Zubereitung: Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und fein reiben, leicht salzen, kurz stehen lassen und in ein sauberes Geschirrtuch geben, um das Wasser auszudrücken. Dann mit den übrigen Zutaten gut vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten im Ganzen ölen, mit Salz und Zucker bestreuen und ebenso wie die Tortilla in den heißen Ofen geben. Bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min backen. Anschließend die Tortilla herausnehmen, kurz abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und mit Kräuterquark, Tomaten und frischen Kräutern auf den Teller geben und servieren.

Pide

mit Kohlrabigrün und Zucchini



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, 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. In die Mulde 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 in etwas Öl in einer Pfanne 8 Min dünsten, dann die Gemüseraspeln und die Gewürze hinzugeben und weitere 10 Min dünsten. Das Gemüse abhühlen lassen und den halben Feta hineinbröseln. Den Teig erneut durchkneten in 8 Stücke teilen. Die Teigstücke zu länglichen Streifen ausrollen. Die Streifen mit etwas 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 Teigländer damit bestreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15-20 Min backen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:

Blumenkohl-Schnitzel mit Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen: für die Schnitzel: 2 kleine Blumenkohlhöpfe, 1 Tasse Paniermehl, 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Sojadrink, 1 TL Hefeflocken, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone; für den Salat: 1 Bd Radieschen, 1/2 Gurke, 1/2 Bd Schnittlauch, 1,5 kg Frühkartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: die Frühkartoffeln waschen und im Dampfgarer oder Wasser garen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl von den Blättern befreien und gründlich waschen. Anschließend den Kohl in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kohl zunächst in Mehl, dann dem Sojadrink und zuletzt dem Paniermehl wenden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Dort das Blumenkohl-Schnitzel mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen bei 180 °C Umluft 20 Min backen. Für weitere 10 Min die Grillfunktion anstellen, um dem Schnitzel eine braune Farbe zu verpassen. Die Kartoffeln in Scheiben oder Spalten schneiden, die gewaschenen Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Den Salat mit Öl, Essig, Gewürzen und fein geschnittenem Schnittlauch anmachen. Den Salat etwas ziehen lassen, bevor er mit dem Schnitzel zusammen serviert werden kann. Gut schmeckt auch etwas Ketchup oder vegane Remoulade zum Schnitzel.

