

Möhren-Fenchelsuppe mit gerösteten Kokoschips

Zutaten für 2 Personen: 500 g Möhren, 2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 2 TL Kurkuma, 40 g Kokosöl, 100 ml Kokossahne, 300-400 ml Gemüsebrühe, 2 Handvoll Kokoschips (Art.-Nr. 506012), Salz, 1 TL Tomatenmark, Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren waschen, die Enden entfernen und die Fenchelknollen waschen. Das Gemüse klein schneiden und das Öl in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln mit Kurkuma darin dünsten, dann das Gemüse zugeben und kurz schmoren. 1 TL Tomatenmark beifügen, salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen bis das Gemüse bissfest gegart ist. Nach dem Kochen die Suppe nach Belieben fein pürieren. Mit der Kokossahne verfeinern. Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl knusprig braun rösten und als Topping auf die Suppe geben.

Wachsbohnen-Salat mit Pecorino

Zutaten für 2 Personen: für das Dressing: 150 ml weißer Traubensaft (Art.-Nr. 50004), 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl; für den Bohnensalat: 600 g Wachsbohnen, Salz, 400 g Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Bd. Basilikum, 80 g Pecorino (Art.-Nr. 332682)

Zubereitung: Traubensaft bei starker Hitze auf 3 EL einkochen lassen, in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und kräftig mit Öl verrühren. Als nächstes die Bohnen waschen, die Enden entfernen und in kochendem Salzwasser 8-10 Min bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen halbieren, in das Dressing geben. Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Tomaten würfeln und unter die Bohnen heben. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls dazu geben. Basilikum waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und unter den Bohnensalat heben. Pecorino am besten mit einem Sparschäler in feine Spalten hobeln und über den Salat geben. Dazu passt unser Focaccia (Art.-Nr. 111000) von der Kampfelder Hofbäckerei.

Mangold-Pilz-Quiche

Zutaten für 4 Personen: 500 g Mangold, 200 g Pilze, 2 Eier, 1 frischer Blätterteig (Art.-Nr. 649986), etwas Muskatnuss, 1 TL Smokey Paprika Gewürz, Salz, 1 Schuss Milch, 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Die Pilze mit einem trockenen Küchentuch putzen und in Scheiben schneiden, den Mangold waschen, die Stiele in Stücke schneiden und die Blätter klein zupfen. In einer Pfanne mit Öl Pilze andünsten und die Mangoldstiele hinzugeben. Zuletzt die Blätter mit anbraten und alles kurz zusammenfallen lassen. Eier mit Milch und Gewürzen verrühren. Eine Springform mit dem Blätterteig auslegen und das Gemüse darauf geben. Die Eier-Mischung sowie die Sonnenblumenkerne darüber verteilen und bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 45 Min im Ofen backen.

Honigmelonen-Slush (alkoholisch)

Zutaten: 1 Honigmelone (Art.-Nr. 033), 300 ml Mineralwasser, 2 cl Limoncello, frische Minze, 3 EL Zitrone, ggf. Agavendicksaft zum Süßen

Zubereitung: Vorbereitung am Abend zuvor mit einem Kugelausstecher aus der Melone ca. 20 Kugeln ausstechen und in einer Dose in den Gefrierschrank geben. Den Rest der Melone in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Reste der Melone aus dem Kühlschrank nehmen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Stabmixer fein pürieren. Fruchtpüree mit dem Mineralwasser, Zitronensaft, ggf. Agavendicksaft und dem Limoncello mischen. Getränk in 2 große Gläser füllen, die tiefgefrorenen Melonenkugeln und Minze dazu geben und genießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Fenchel-Flammkuchen mit Ziegenkäse & Blaubeerchutney

Zutaten für 2 Personen:

Für das Chutney: 500 g Blaubeeren, 2 EL Butter, 1 Schalotte, 2 EL Balsamico Essig, 2 EL brauner Zucker, 2 Limetten, nach Belieben 1 Lorbeerblatt oder z. B. Kefir Limette. Für den Flammkuchen: 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 EL Öl, Salz, glutenfrei: 130 g Reismehl, 70 g Tapiokastärke, 1 TL Flohsamenschalen, 200 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz; Belag: 70 g Ziegenkäse, 1 Bd. Thymian, 1 Fenchel, 4 EL Ricotta

Zubereitung:

Für das Chutney die Schalotte schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter in einer tiefen Pfanne dünsten. Den Zucker hinzugeben und mit dem Essig ablöschen. Danach die Blaubeeren und das Lorbeerblatt oder zum Beispiel ein Kefir Limettenblatt hinzugeben, umrühren und 10 Min köcheln lassen. Zuletzt mit Pfeffer und dem Saft zweier Limetten abschmecken. Für den Teig alle Zutaten verkneten und dünn ausrollen. Mit Ricotta bestreichen. Mit gewaschenem, in Streifen geschnittenem Fenchel und Ziegenkäse belegen, und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min backen. Chutney und Thymianblättchen auf dem Flammkuchen verteilen und genießen.