

Möhren-Hummus

mit gegrillter Paprika & Bohnen
(ein hannoverspeist-Rezept)



Zutaten für 2 Personen: 200 g Kichererbsen aus dem Glas, 1 rote Paprika (ca. 100 g), 3 Möhren (ca. 200 g), 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tahin-Paste, 1 Handvoll Zedernüsse (Art.-Nr. 506046), 2 TL geräuchertes Paprikapulver, 3-4 TL Sesam hell, Salz, ein Spritzer Zitrone; außerdem: 200 g Buschbohnen, 2 TL Honig, 2 EL Bohnenkraut (frisch oder getrocknet), Salz und Pfeffer, Olivenöl, ggf. Baguette. 4 EL Olivenöl zum Anrichten.

Zubereitung: Die Möhren waschen, nach Belieben schälen und halbieren. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls halbieren. Das Gemüse dann unter der Grillfunktion im Ofen (oder auf dem Grill) für 15 Min grillen. Die Haut der Paprika wird im Anschluss entfernt und darf sich darum auf dem Grill ruhig schwarz färben. Hierbei entstehen besonders süße Aromen. Nach dem Backen das Gemüse abkühlen lassen und von der Paprika die Haut abziehen. Mit den Kichererbsen, den Gewürzen und den anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus verarbeiten. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und in Salzwasser blanchieren. Nach dem Garen unter kaltem Wasser abschrecken und mit Öl, Honig und Gewürzen marinieren. Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Öl verfeinern und die Bohnen darauf betten. Mit etwas Brot oder Rohkost servieren.

Zwiebelkuchen

(ein hannoverspeist-Rezept)



Zutaten: Für den Teig: 1 Päckchen Hefe, 300 g Mehl, 160 ml warmes Wasser, 1 TL Zucker, 2 TL Salz, etwas Margarine zum Einfetten der Springform. Für den Belag: 2-3 Gemüsezwiebeln, 1 Stange Porree, 200 g geräucherter Tofu, 200 ml Hafer Cuisine (oder Sahne), 3 EL Sojamehl und 3 EL Wasser als Ei-Ersatz (andernfalls 3 Eier), 1 TL ganzer Kümmel, Salz, 1 TL Paprikagewürz, etwas Muskatnuss, frischer Pfeffer, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: Hefe, Zucker, Wasser mit 1 EL Mehl vermischen

und schließlich mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform mit Margarine einfetten und darin den Teig auslegen. Am Rand gut festdrücken und für mindestens 30 Min an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und alle Zutaten mit den Gewürzen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln und der Porree zusammengefallen sind, die Hafer Cuisine und die Soja-Wasser-Mischung für die Bindung der veganen Variante hinzugeben. Falls Eier verwendet werden, diese zuvor miteinander verquirlen und erst dann zu der leicht abgekühlten Füllung geben, damit das Ei nicht stockt. Den Teig erneut in Form drücken und die Füllung auf den Teig geben. Den Zwiebelkuchen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 40 Min goldbraun backen. Passt auch zum Weißwein und lauem Sommerabend.

Fruchtiges Tiramisu

Zutaten für 4 Personen: 1 Paket Butterkekse (Art.-Nr. 48217), 3 EL Orangensaft, 3 EL Amaretto, 500 g Magerquark, 300 g Joghurt, 1 Pck. Vanillezucker, 3 EL Puderzucker, 1 Mango, 2-3 Pfirsiche, evtl. Bananen, Schokoladenraspel

Zubereitung: Den Boden einer Auflaufform mit der Hälfte der Kekse auslegen. Orangensaft und Amaretto vermischen und die Hälfte der Flüssigkeit darüber träufeln. Quark mit Joghurt, Vanillezucker und Puderzucker verrühren.

Die Früchte putzen, in feine Würfel schneiden und grob pürieren. Die Hälfte des Fruchtpürees auf den Keksen verteilen. Darauf die Hälfte der Quarkcreme verstreichen. Die übrigen Kekse darauf schichten und unverwendetes Saft-Liör-Gemisch darauf träufeln. Restliche Früchte auf die Kekse streichen, ebenso die Quarkcreme. Ca. 1 Stunde kühl stellen, dann servieren. Als Deko werden Schokoladenraspel über die Tiramisu gestreut.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Afrikanisches Chakalaka mit Hirse

Zutaten für 4 Personen: 200 g Hirse, 400 ml Wasser, 1/2 Spitzkohl, 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Karotten, 1 Dose Baked Beans, 250 ml Tomatenpassata, 1 EL Tomatenmark, 2 TL geräuchertes Paprika-Gewürz, 1 TL Curry Gewürz, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Zucker, Salz, Öl

Zubereitung: Die Hirse einmal unter fließendem Wasser durchspülen und in der doppelten Menge Wasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, davon die Paprika würfeln und die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Den Kohl halbieren und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anbraten und schließlich das Tomatenmark hinzugeben. Nach kurzem Schmoren das geschnittene Gemüse, Zucker und etwas Salz in die Pfanne geben. 10 Min unter gelegentlichem Rühren braten. Nun die Baked Beans sowie die Tomatenpassata beifügen. Bei geschlossenem Deckel soll das Gemüse nun 30 Min einkochen. Gelegentlich umrühren und ggf. einen Schuss Wasser beifügen. Schließlich abschmecken und mit der Hirse servieren.