

Sommer-Pasta mit Bohnen



Zutaten für 4 Personen: 200 g Buschbohnen, Salz, 80 g Premium Schinkenwürfel (Art.-Nr. 19039), 400 g (2 Pack.) Tagliatelle (Art.-Nr. 642048), 3 Nektarinen (à ca. 125 g), 50 g Gruyère Käse (Art.-Nr. 332730), 1/2 Bund glatte Petersilie, 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl, Öl für die Grillpfanne

Zubereitung: Buschbohnen waschen, Enden abschneiden und in Salzwasser ca. 5 Min kochen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und halbieren. Schinkenwürfel auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft 10–15 Min knusprig backen. Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Nektarinen entsteinen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden, in einer Grillpfanne mit Öl unter Wenden 1–2 Min rösten. Käse hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und oberen Teil hacken. Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben. Dann Zitrone halbieren und Saft aus einer Hälfte pressen. Übrige Zitrone anderweitig verwenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen darin unter Wenden 2 Min dünsten. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Wasser auffangen und zu den Bohnen gießen. Nektarinen, Nudeln, Petersilie und Zitronenschale unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln auf Tellern anrichten, Schinken und Käse auf den Nudeln verteilen.

Blumenkohl-Shakshuka



Zutaten für 4 Personen: 500 g Blumenkohl, 1 große Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 300 g Tomaten, 3 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kumin, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 Prise Cayennepfeffer, 4 Eier, 3 EL Kürbiskerne, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Tomaten ebenfalls würfeln. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Paprikawürfel darin unter Rühren etwa 7 Min bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch, Blumenkohl und Tomaten zugeben und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Kumin, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen und 10 Min bei kleiner Hitze einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier nacheinander aufschlagen, in die Sauce gleiten lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5–7 Min stocken lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie waschen und Blättchen hacken. Mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen und genießen.

Asiatische Nudeln mit Shiitake



Zutaten für 2 Personen: 125 g Mie Nudeln (Art.-Nr. 649978), 250 g Shiitake Pilze, 125 g Chinakohl, 2 Lauchzwiebeln, 2 Möhren, 40 g Erdnüsse (Art.-Nr. 697942), 1 Knoblauchzehe, 4 g Ingwer, 200 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sojasauce (Art.-Nr. 27505), 1 TL Sambal Oelek, 1 EL Sesamöl (Art.-Nr. 525005)

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser 3 Min vorkochen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Shiitake, Chinakohl, Möhren und Lauchzwiebeln kleinschneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Im Wok 1 EL Sesamöl erhitzen. Das Gemüse und die Shiitake darin nacheinander anbraten und in einer Schüssel sammeln. Ingwer und Knoblauch kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und die Nudeln beifügen. Mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken und garen, bis die Nudeln die gewünschte Konsistenz haben. Zuletzt die Shiitake und das Gemüse beifügen, mit Nüssen gartieren und servieren.

Möhren-Pfanne mit Hähnchen



Zutaten für 2 Personen: ca. 400 g Hähnchenbrustfilet (Art.-Nr. 161152), 250 g Möhren, 300 g Kohlrabi, 1 EL Sonnenblumenöl (% Art.-Nr. 525223), 150 ml Wasser, 80 g Schmand, 1 EL Stärke, 200 ml Hühnerfond (Art.-Nr. 691330), Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Möhren schälen, längs in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Kohlrabi schälen, in dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Geschnetzelte darin goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. In der heißen Pfanne die Gemüsestifte ca. 5 Min andünsten und Stärke zugeben. Wasser und Hühnerfond zugeben, kräftig umrühren und aufkochen lassen. Schmand unterrühren und das Geschnetzelte wieder zugeben. Bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15 Min kochen, bis das Gemüse weich ist. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche: Gefülltes Reispapier mit Gemüse



Zutaten für 2 Personen: Kokosöl für die Pfanne, 1 Packung Reispapier (Art.-Nr. 38130), 3 Möhren, 1 weiße Zwiebel, 2 Lauchzwiebeln, 40 g Ingwer, 1/2 Spitzkohl, 100 g geriebener Gouda, Teriyaki Wok Sauce (Art.-Nr. 38142), frischer Koriander, Sesam

Zubereitung: Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Ingwer reiben. Alles mit etwas Salz mixen. Ein Reispapier in die Pfanne legen, mit Gemüse und schließlich Käse bestreuen. Sobald der Käse geschmolzen ist das Gemüse mit einem zweiten Reispapier belegen und den Gemüse-Fladen wenden. Nach kurzem Anbraten herausnehmen und weitere Reispapiere füllen. Die fertigen Gemüse-Fladen in Rauten schneiden, mit Sesam und frischem Koriander garnieren und dazu Teriyaki Sauce reichen.

Foto: Kim Liza

hannoverspeist.de