

## Mangold Cannelloni



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Packung frische Lasagneblätter, 200 g Ricotta, 3-4 EL Milch, 200 g bunter Mangold, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 200 ml Tomaten Passata, 1 Prise Zucker, Salz, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprika-Gewürz, 1 Schafskäse, 60 g Parmesan, 3 Tomaten

**Zubereitung:** S: Den Mangold und die Tomaten waschen und würfeln. Die Stiele des Mangolds in kleine Stücke schneiden, die Blätter in dünne Streifen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Mangoldstiele darin dünsten, dann die Blätter hinzugeben, bis sie zusammengefallen sind und mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Ricotta mit Milch, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und den Mangold aus der Pfanne unterrühren. Die Passata mit Zucker, Salz, Paprika, Pfeffer und Öl abschmecken. Die frischen Lasagneblätter aus der Packung nehmen und in der Mitte der Länge nach durchschneiden. Auf je einem Lasagnestreifen einen Teelöffel Mangold verteilen und den Streifen aufrollen. So mit allen weiteren Lasagne Streifen verfahren. In einer großen Auflaufform Passata verteilen und die Cannelloni darin platzieren. Tomaten und Schafskäse darüber verteilen und zuletzt mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 30 Min backen.

## Kurkuma-Gnocchi mit Wachsbohnen



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g mehlig, gekochte Kartoffeln, 170 g Kartoffelmehl, 100 g Speisestärke, Salz, 2 TL Kurkuma, etwas Muskatnuss, 1 Bund Bohnenkraut, 2 EL Öl, 250 g Wachsbohnen, 1 TL Natron

**Zubereitung:** Die Kartoffeln mit Schale kochen. Wenn Sie gar sind, abgießen, abkühlen lassen, pellen und stampfen. Mit den Gewürzen und dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kaltstellen. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Kurz in gesalzenem Wasser mit 1 TL Natron (für den Erhalt der Farbe) blanchieren, abschrecken und beiseitestellen. Den Kartoffelteig aus dem Kühlschrank nehmen, halbieren und auf einer mit Speisestärke bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen. Von der Rolle ca. 1 cm lange Stücke abschneiden, zwischen den Händen rollen und mit einer Gabel eindrücken, so erhalten die Gnocchis ihre typische Form. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Temperatur herunter stellen und die Gnocchis hineingleiten lassen. Mit einem Holzlöffel kurz umrühren, damit sie nicht am Boden festhängen und dann herausnehmen, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, 2-3 Zweige vom Bohnenkraut, sowie die Bohnen zum Anbraten hineingeben. Dann die Gnocchis hinzugeben und knusprig von allen Seiten anbraten. Auf Teller geben, mit frischem Bohnen

## Lemon-Tarte mit Lemon Curd mit Kokos und Blaubeeren

**Zutaten für eine Tarte:** für den Boden: 300 g Mehl, 100 g Kokosblütenzucker, 1 Prise Salz, 200 g Margarine, 2 EL Wasser; für den Belag: 1 Kokosmilch (400 ml), 1 Glas Lemon Curd, vegan, 1 Zitrone, 2 TL Agar, 125 g Heidelbeeren, Kokoschips

**Zubereitung:** Zutaten für den Teig verkneten und im Kühlschrank in Frischhaltefolie 30 Min ruhen lassen. Dann herausnehmen und ausrollen. In eine gefettete Springform geben und gut andrücken. Die Ränder 2-3 cm hochziehen und ebenfalls gut andrücken. Mit einer Gabel einstechen und im heißen Ofen bei 200 °C 20 Min blindbacken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kokosmilch mit 1 EL Lemon Curd und Abrieb einer Zitrone und Agar Agar aufkochen lassen. 2-3 Min köcheln lassen. Den Boden mit 1 EL Lemon Curd bestreichen und die Kokos-Creme darauf geben. Im Kühlschrank aushärten lassen. Restliches Lemon Curd in einem Topf erwärmen und auf dem ausgehärteten Kuchen verstreichen. Mit frischen Blaubeeren und Kokoschips garnieren und noch mal 1 Std kaltstellen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



hannoverspeist.de

## Rezept der Woche: Polenta-Pizza mit Kürbis & Rote Bete

**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Polenta (Maisgrieß), 850 ml Gemüsebrühe, 1 TL Butter, 300 g Kürbis, 2 Rote Bete, 1 Bund Thymian, 2 Mozzarella, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Die Gemüsebrühe aufkochen und Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Hitze herunterstellen und 3 Min weiterkochen. 5 Min quellen lassen, dann mit Butter verfeinern. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Polentamasse ca. 1 cm dick auf einem Blech mit Backpapier verstreichen. Den Kürbis waschen, entkernen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete ebenfalls waschen, das obere und untere Ende abschneiden, am oberen Rand etwas schälen und wie den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf der Pizza verteilen, den Mozzarella abgießen, grob mit der Hand zerpfücken und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Den Thymian waschen, trocknen und dünne Zweige auf der Pizza verteilen. Nun die Pizza für 25-30 Min backen (**übriggebliebenes Gemüse kann auf dem Blech im Ofen mitgebacken**).