

Rezeptideen: Buschbohnen, Spitzkohl, Sellerie & Schnittlauch

Buschbohnen mit Feta und Schnittlauch



Zutaten für 4 Personen: 800 g Buschbohnen, 1 große Zwiebel, frischer Pfeffer aus der Mühle, 3 EL weißer Balsamicoessig, 4 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl, 200 g Feta, 1 Bund Schnittlauch, Salz
Zubereitung: Die Buschbohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In wenig Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 15 Min garen. Nach Belieben einige Zweige Bohnenkraut mitgaren. Die Bohnen abgießen und dabei 2 EL Kochwasser auffangen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und gut abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Kochwasser mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren und über die Bohnen geben. Den Feta zerbröseln, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beides unterheben. Den Salat ca. 1 Std. ziehen lassen. Dazu passt frisches Ciabatta.

Grüne Bohnen mit Tomaten



Zutaten für 4 Personen: 500 g grüne Bohnen, 2 Knoblauchzehen, 3 Strauchtomaten, 2 EL Haselnusskerne, 3 EL Butter, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Min blanchieren. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Haselnusskerne in Scheiben schneiden oder grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 4–5 Min rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Butter in derselben Pfanne schmelzen, Bohnen und Knoblauch zugeben und 5–7 Min anbraten. Die Tomaten hinzufügen und weitere 4–5 Min mitgaren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit den gerösteten Haselnusskernen bestreuen.

Reisbratlinge auf lauwarmen Spitzkohl



Zutaten für 2–3 Personen: 80 g Basmatireis, 1 Ei, 60 g junger Gouda, 1 TL Kurkuma, Salz, 1 kleiner Spitzkohl, 1 Zucchini, 200 ml Naturjoghurt (3,5 % Fett), 1 Bund Dill, 1 TL Honig, ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung: Den Basmatireis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser gar kochen. Die Hälfte des Reises etwas abkühlen lassen und mit dem Ei, Kurkuma, etwas Salz und dem geriebenen Gouda pürieren. Den restlichen Reis unterheben und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und die Zucchini grob raspeln. Beides in einer Pfanne kurz erwärmen. Für das Dressing den Joghurt mit Honig, Zitronensaft, fein gehacktem Dill, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse vermengen. Die Reisbratlinge auf dem lauwarmen Spitzkohlsalat anrichten und servieren. Die Bratlinge lassen sich auch ebenso gut kalt essen und eignen sich gut zum Mitnehmen ins Büro oder auf den Ausflug. Guten Appetit.

Sellerie-Apfel-Salat mit gerösteten Walnüssen



Zutaten für 2 Personen: 1 Staude Staudensellerie, 1 Apfel, 1 Zitrone, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Walnüsse, 1 Handvoll Rosinen

Zubereitung: Den Staudensellerie putzen, das Blattgrün entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Bei sehr dicken Stangen die Scheiben halbieren. Den Apfel entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Sellerie vermengen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Den Salat mindestens 20 Min ziehen lassen. Die Walnüsse kurz ohne Fett rösten, grob hacken und zusammen mit den Rosinen unter den Salat mischen. Der Sellerie-Apfel-Salat schmeckt als leichte Beilage oder als frisches Mittagessen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Rezeptbild wurde mit Hilfe der KI generiert.

Rezept der Woche: Gefüllte Zucchiniblüten



Zutaten für 3–4 Personen: 30 g Pinienkerne, 20 g Basilikum, Salz, 250 g Ricotta, 10 g Semmelbrösel, 10 g italienischer Harthäse (z.B. Grana Padano oder Parmesan); fein gerieben, 1 Eigelb (KI. M), 1 TL Zitronenschale (fein abgerieben), Pfeffer, Cayennepfeffer, 8 Zucchiniblüten (à ca. 20 g), 2 ganze Zucchini, 4 EL Polenta, 6 EL Olivenöl, 10 g Butter, Salz nach Bedarf, ein Spritzbeutel zum Füllen

Zubereitung: Für die Füllung Pinienkerne ohne Fett rösten und fein hacken. Basilikum kurz blanchieren, abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken. Mit Ricotta, Semmelbröseln, Harthäse, Eigelb und Zitronenschale verrühren, kurz pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Cayenne würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Zucchiniblüten vorsichtig öffnen, Blütenstempel entfernen und mit der Füllung füllen. Blütenspitzen zusammendrehen, die Blüten in Polentagrieß wenden und bei Bedarf leicht anfeuchten.

Öl und Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Zucchiniblüten rundherum 4–5 Min anbraten, salzen und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10 Min fertig garen. Die Zucchini längs halbieren und in etwas Öl insgesamt 6–7 Min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchiniblüten und Zucchini anrichten, mit Parmesan hobeln bestreuen und mit geröstetem Brot servieren.