

# Rezeptideen: Mangold, Zucchini, Zuckermais, Rote Bete

## Rote Bete Curry mit Hirse



Zutaten für 4 Personen: 1 EL Kokosöl, 1 TL Senfhörner (Art.-Nr. 44444), 1 TL Kreuzkümmel (Art.-Nr. 574687), 1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g frischer Ingwer, 1 TL gemahlener Koriander, 1/2 TL Kurkuma, 1 Prise Zimt, 1 Lorbeerblatt, 1/2 rote Peperoni, 2 Rote Bete, 1 Dose Tomatenstücke (200 g), 200 ml Kokosmilch, 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer, 300 g Mangold, 1/2 Zitrone, 1 Prise Zucker, 200 g Hirse, 400 ml Gemüsebrühe  
Zubereitung: Das Kokosöl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen. Die Senfhörner mit den Gewürzen dazugeben und anbraten, bis die Körner anfangen zu springen. Die Zwiebel schälen, würfeln und beifügen. Unter leichtem Umrühren ca. 10 Min sautieren, bis sie weich sind. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, hacken und mit dem Lorbeerblatt und der gehackten Peperoni dazugeben. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen, klein würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. 2 Min umrühren und dann die Tomatenstücke und die Kokosmilch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Einen Spritzer Wasser dazutun und bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Min köcheln lassen. Mangold waschen und die Blätter von den Stängeln trennen. Die Stängel in Stücke schneiden und in der Pfanne mitkochen. Die Blätter grob zerpfücken und zuletzt für 3 Min mit zu dem Gericht geben. Mit etwas Zitronensaft und Zucker verfeinern. In Gemüsebrühe gekochte Hirse dazu servieren.

## Geschmorter Zuckermais an knusprigem Brot



Zutaten für 2 Personen: 2-3 Zuckermaiskolben, 1 EL Butter, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Puderzucker, 1 EL weißer Balsamico-Essig, 1 kleines Bauernbrot (Art.-Nr. 10147), einige Zweige Petersilie  
Zubereitung: Den Mais vom Kolben schneiden und in einem Topf mit Butter, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Zucker kurz bissfest dünsten. Dann mit Balsamico abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren. Dazu einige Scheiben Brot im Toaster rösten und mit Butter bestreichen. Das Brot zum Geschmorten Zuckermais reichen.

## Mediterraner Fenchel mit Reis



Zutaten für 4 Personen: 600 g Fenchel, 200 g Reis, 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Art.-Nr. 38853), Salz, Pfeffer, 150 g Crème fraîche, 1 TL Speisestärke, 70 g geriebener Parmesan, etwas Dill, 80 g Schinken (Art.-Nr. 2923), 1 EL Butter  
Zubereitung: Fenchel waschen. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen und den Fenchel der Länge nach vierteln. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 200 °C vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Fenchel hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min mit Deckel kochen. Danach abgießen und den Fenchel nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und mit Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden und auf den Fenchel geben. Crème fraîche mit Speisestärke, Parmesan und etwas Pfeffer mischen und auf dem Gemüse verteilen. Die Form auf dem Rost für ca. 23 Min in den Backofen geben. In der Zwischenzeit den gewaschenen Reis in der doppelten Menge Wasser kochen. Sobald er fertig ist mit etwas Butter und gehacktem Dill verfeinern. Den mediterranen Fenchel mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

## Zuckermais-Polenta mit frischem Obst



Zutaten für 4 Personen: 3 Zuckermaiskolben, 500 ml Wasser, 40 g Margarine, 1 Prise Salz, 2 EL Ahornsirup, 2 Bananen, 3-4 Pflaumen, 1 Handvoll Haselnüsse  
Zubereitung: Die Körner von den Maiskolben schneiden und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, Hälfte der Margarine zugeben und für ca. 12 Min köcheln lassen. Maishörner raus sieben und pürieren. Falls die Masse zu fest ist, etwas Kochwasser hinzufügen. Die Maismenge in den Topf mit Wasser zurückgeben und für 10-15 Min kochen. Die restliche Margarine, eine Prise Salz und Ahornsirup hinzugeben. Das Obst zerkleinern, den Maisbrei in Schalen geben und mit Obst sowie gehackten Nüsse toppen.

Viele Rezepte  
auch auf  
unserem  
Foodblog -  
hannoverspeist

## Rezept der Woche:



## Ratatouille



### aus dem Ofen

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Aubergine, 3-4 Tomaten, 2 Mozzarella, 1 Zucchini, 300 ml Tomatenpassata, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Agavendicksaft (oder Zucker), 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, je 1 TL getrockneter Oregano und Thymian, 2 EL Sonnenblumenöl, etwas Olivenöl, Pfeffer, Salz, frisches Basilikum

**Zubereitung:** Das Gemüse waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel mit einer gepressten Knoblauchzehe im Sonnenblumenöl anbraten und mit der Tomatenpassata ablöschen. Tomatenmark, Agavendicksaft und Oregano einrühren und einkochen lassen. Die Soße dann in eine flache Quicheform oder eine ofenfeste Pfanne geben und darauf das Gemüse abwechselnd schichten - erst eine Scheibe Aubergine, dann Zucchini, gefolgt von Tomate und Mozzarella. Wiederholen, bis die Form voll ist. Den restlichen Mozzarella auf dem Gemüse verteilen, etwas Thymian und Olivenöl darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20-30 Min backen. Je nachdem wie dick die Gemüsescheiben sind, variiert die Backzeit. Zum Ratatouille frisches Baguette oder glutenfreie Brötchen servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza