

Kartoffel-Möhren-Rösti



Zutaten für 4 Personen: 400 g Kartoffeln, 150 g Möhren, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Ei, 1 EL Milch, 1 TL Speisestärke, Muskat

Zubereitung: Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Butter in einer beschichteten Pfanne mit Deckel erhitzen. Kartoffeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Ei, Milch und Stärke glattrühren und zum Gemüse geben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und plattdrücken. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 6 Min anbraten, dann wenden und von der anderen Seite 4 Min anbraten. Dann die Rösti auf einen flachen Teller geben und mit der restlichen Masse genauso verfahren.

Gemüsezwiebeln gefüllt mit Couscous



Zutaten für 4 Personen: 100 g Couscous, 4 große Gemüsezwiebeln, 50 g getrocknete Cranberries, 1 kleine Aubergine, Zimt, Kreuzkümmel, Meersalz, Agavendicksaft, Pfeffer, Chili, Koriander, 400 ml Gemüsefond, 100 ml Weißwein, 100 g Ziegengouda

Zubereitung: Couscous in eine Schale geben, nach der Packungsanweisung mit heißem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Zwiebeln schälen, mit einem scharfen Messer so aushöhlen, dass ca. 1 cm Rand bleibt. Das Innere der Zwiebel und Cranberries hacken. Aubergine putzen, in sehr feine Würfel schneiden. Grün der Gemüsezwiebel in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Couscous vermengen und kräftig würzen. Bräter oder eine andere verschließbare Ofenform mit Fond und Wein aufgießen, Zwiebeln mit Couscousmasse füllen und in den Topf setzen. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min bei 180 °C garen. Topfdeckel abnehmen, Gouda über die Zwiebeln reiben und weitere 10 Min gratinieren. Lecker dazu: ein Löffel Naturjogurt.

Mini-Gewürzgurken



Zutaten für 2 Einweckgläser: 500 g Mini Gurken, 140 ml Apfelessig, 1 EL Rohrohrzucker, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfefferkörner, 20 g Dill, 150 ml Wasser

Zubereitung: Wasser, Apfelessig, Zucker, Salz und Pfefferkörner aufkochen. Mini-Gurken in feine Scheiben hobeln. Dill grob schneiden. Dill und Gurken in den Topf geben und noch einmal kurz aufkochen. Alles in sterile Gläser füllen, abkühlen lassen und 24 Stunden ziehen lassen.

Kohlrabi Pommes mit Paprikadip



Zutaten für 4 Personen: 3 rote Paprika, 2 Kohlrabi, 2 EL Weizenmehl (Type 405), 6 EL Olivenöl, Salz, 1 TL Rosenpaprika, 1 Knoblauchzehe, 150 g Feta, Pfeffer

Zubereitung: Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Auf einem Backblech mit der Hautseite nach oben ca. 20 Min rösten. Inzwischen Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel Kohlrabistifte mit Mehl, 3 EL Öl, Salz und Paprikapulver vermengen. Neben die Paprika geben und im Ofen ca. 20 Min backen. Paprika aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß Paprika, Feta, Knoblauch und 3 EL Öl cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi-Pommes aus dem Ofen nehmen und mit Paprikadip servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Zucchini-Pasta mit Linsen-Bolognese

Zutaten für 4 Personen: 2-3 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 1 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 150 g rote Linsen, 400 g gehackte Tomaten, 300g Tomaten, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Linsen gründlich waschen, dann beiseitestellen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Möhre, Tomaten und Sellerie in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln darin andünsten. Möhren, Tomaten und Sellerie zugeben und 5 Min bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomatenmark und Kräuter unterheben. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min köcheln lassen. Ggf. Wasser nachgießen. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider oder einem Spaghetti-Schäler in Form schneiden. Zuletzt unter die Bolognese heben oder kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und auf Teller geben. Zuletzt Sauce darüber geben und mit Petersilie garnieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza