

Hirserisotto mit Zuckermais



Zutaten für 2 Personen: 200 g Hirse, 3 frische Zuckermaiskolben, je 1 gelbe und grüne Zucchini, 500 ml Gemüsebrühe, 1 guter Schuss Weißwein, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Kurkuma, frisches Basilikum, 1 Schuss Soja Sahne, CreSoy (Art.-Nr. 690307); **für den veganen Parmesan:** 100 g Cashewkerne, 1 EL Hefeflocken, 1 TL Knoblauchgranulat, 1 Prise Salz

Zubereitung: Die Hirse gut waschen, die Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen, um darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit Kurkuma anzubraten. Dann die gewaschene Hirse hinzugeben und nach kurzem Anbraten mit Weißwein ablöschen. Sobald dieser verkocht ist, das Hirse-Risotto nach und nach mit Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und immer wieder gut umrühren. Nebenbei einen Schluck Weißwein trinken und das Gemüse vorbereiten. Den Mais entblättern und diesen, sowie die Zucchini gut waschen. Den Mais von den Kolben schneiden und die Zucchini klein würfeln. Alles in Öl mit einer Prise Salz anbraten. Das Hirse-Risotto vom Herd nehmen, noch einmal abschmecken, mit Sojasahne verfeinern, kräftig umrühren und bei geschlossenem Deckel stehen lassen. Die Cashewkerne mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein hacken. Risotto mit dem Gemüse auf Teller geben. Mit den grünen Frühlingszwiebeln und Parmesan garnieren und mit frischen Basilikumblättern dekorieren.

Frischer Sommersalat



Zutaten für 4 Personen: Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, 3 Tomaten, 1 Brokkoli, 1 Stück Parmesan, 1 Zitrone, Olivenöl, 1 Bund Basilikum, 2 Baguettebrötchen, etwas getrockneter Thymian, frischer Pfeffer, Salz
Zubereitung: Das Gemüse waschen. Den Brokkoli in Röschen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten in Spalten. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Tomaten- und Zucchini-scheiben mit Thymian und Gewürzen darin anbraten. Den Brokkoli abtropfen lassen und noch al dente zum Gemüse in die Pfanne geben. Basilikum als ganze Stängel unter den Salat heben und auf Tellern portionieren, mit frischem Parmesan-Hobeln spicken und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Baguettebrötchen dazu servieren und genießen.

Broccoli Rohkostsalat



Zutaten für 4 Personen: 1 Broccoli (ca. 300 g), 250 g Ricotta, 100 g Parmesan gerieben, 2 Eier, 1 Eigelb, 180 g Weizenmehl, Salz, Muscat, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1-2 Schalotten
Zubereitung: Den Broccoli waschen und in Röschen zerteilen. Den Stiel für ein anderes Gericht beiseitelegen. Schalotten schälen, und mit Broccoli in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Dann die restlichen Zutaten bis auf die Zitrone hinzugeben und erneut mixen bis eine cremige Masse entstanden ist. In der Zwischenzeit gesalzenes Wasser aufsetzen. Dann die Masse nach und nach mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ins leicht kochende Wasser gleiten lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen noch 2-3 Min ziehen lassen, bevor sie mit einer Schöpfkelle herausgenommen werden. So weiter verfahren, bis die Masse aufgebraucht ist. Die Malfatti können noch in einer Pfanne angebraten werden, oder direkt mit Olivenöl und Zitronenabrieb sowie -saft verfeinert serviert werden.

Beeren-Schichtdessert



Zutaten für 4 Gläser: 400 g Seidentofu, 300 g Beeren der Wahl, 1 Zitrone, 2 EL Stärke, 4 EL Zucker, 100 g Cantuccini (Art.-Nr. 48855), 200 g Haferjoghurt
Zubereitung: Seidentofu mit Zucker und Stärke 3 Min aufschlagen. Zitronenschale abreiben und Hälfte auspressen. 70 g Beeren waschen, pürieren und unter die Creme heben. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und grob zerstoßen. Keksbrösel in Dessert-Gläser verteilen, Joghurt darauf geben, Beeren nach Wahl auf den Joghurt geben und schließlich die Tofucreme auf die Gläser aufteilen. Die Gläser für mindestens 1 Std kaltstellen. Schließlich mit restlichen Beeren, Zitronenabrieb Beerenmus und nach Belieben Keksbröseln garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Sommer-Brote mit Bohnensalat



Zutaten für 4 Personen: 3 Ochsenherz-Tomaten, 2 kleine Auberginen, 3 EL Zwemoulade, vegan (Art.-Nr. 38012), 1 Ciabatta Brot, 2 EL Balsamico Essig, Olivenöl zum Anbraten, grobes Salz (Art.-Nr. 39048), 1 Bund Petersilie; **für den Salat:** 200 g Buschbohnen, 1 Zwiebel, 1 Lauchzwiebel, 1 kleiner Apfel, 4 Zweige Bohnenkraut (Art.-Nr. 65), Salz, Pfeffer, 3 EL Apfelessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Agavendicksaft
Zubereitung: Bohnen waschen, Enden abschneiden und mind. halbieren. In kochendem, Salzwasser 5-10 Min blanchieren, dann abschrecken. Apfel waschen, würfeln, die Zwiebel schälen und fein hacken. Bohnenkraut waschen, Blättchen vom Stiel zupfen und mit dem Dressing verrühren. Alle Zutaten mischen und ziehen lassen. Brot in Scheiben schneiden, mit Öl bestrichen und im Ofen backen. Wer mag kann vor dem Backen eine angeschnittene Knoblauchzehe über das Brot reiben. Die Tomaten auf die Seite legen und horizontal Scheiben abschneiden. Erst so wird das schöne Muster im Inneren der Tomaten sichtbar. Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Brotscheiben mit Tomaten belegen, grobes Salz, Pfeffer und Balsamico Essig darübergeben. Einige der gerösteten Scheiben zuvor mit der veganen Remoulade bestreichen, dann mit der Aubergine belegen. Mit frischer Petersilie garnieren, Bohnensalat dazu reichen und genießen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist.de