

Kohlrabi-Apfel-Rohkost



Zutaten für 2 Personen: 1 Kohlrabi, 1 Apfel, 1 Beet Kresse, 1 EL gehackte und geröstete Haselnüsse, 2 EL Balsamico bianco, 4 EL Nussöl, 1–2 TL körniger Senf, Zucker, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und ebenfalls in feine Stifte schneiden. Aus Balsamico, 2 EL Wasser, Nussöl, Senf sowie Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen, einige Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Gebratene Garnelen

mit Möhre, Shiitake und Kokos-Zabaione

Zutaten für 2 Personen: etwas Rohrohrzucker, 2 Eigelbe, 1 Möhre, 200–300 g Shiitake-Pilze, 1–2 EL Kokosöl, 80–100 ml Sekt, Salz, Pfeffer, 1 Pack. Garnelen (Art.-Nr. 16081), etwas Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 250 g Spaghetti, 80 g geriebener mittelalter Gouda, 1 kleine Handvoll Koriandergrün, Minze.

Zubereitung: Möhre und Shiitake-Pilze in feine Scheiben schneiden. Die Garnelen in einer heißen Pfanne mit etwas Kokosöl kurz anbraten. Anschließend Shiitake, Möhren, Chilischote und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Die gegarten Spaghetti zusammen mit etwas Nudelwasser und dem geriebenen Gouda unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit Koriander bestreuen. Für die Kokos-Zabaione das Kokosöl in einem Topf langsam schmelzen. Den Sekt zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben fein geschnittene Minze hinzufügen. Die Eigelbe einrühren und die Masse bei niedriger Hitze schaumig aufschlagen. Damit die Eier nicht stocken, den Topf zwischendurch immer wieder kurz auf ein kaltes Tuch stellen und dabei ständig weiterrühren. Die Zabaione so lange schlagen, bis sie heiß, luftig und schaumig ist. Alles zusammen servieren.

Gemüse-Frischkäse-Türmchen



aus Aubergine und Zucchini

Zutaten für 2 Personen: 1 kleine Zucchini, 1 kleine Aubergine, 1 Rolle Ziegenfrischkäse natur, 1 Glas Oliven Paste, 8 sonnengetrocknete Tomaten, 1 Stange Lauchzwiebel, Thymian, Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 2 Zweige Basilikum

Zubereitung: Die Zucchini und Aubergine in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Rosmarin und der Knoblauchzehe in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenscheiben anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf jede Auberginenscheibe etwas Olivenpaste, eine sonnengetrocknete Tomate und eine Scheibe Ziegenfrischkäse geben. Mit einer Zuccinischeibe abschließen und mit frischem Thymian bestreuen. Das Ganze mit einem Holzspieß zusammenstecken.

Fruchtige Tomatensuppe



mit Basmati Reis

Zutaten für 2 Personen: 2 Knoblauchzehen, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 EL Butter, 100 g Basmati Reis, 2 EL Tomatenmark, 800 g frische Tomaten, 400 ml Gemüfefond, 1 TL Kräuter der Provence, 1 Schuss Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 4–5 EL Rahmjoghurt oder vegane Alternative, 4 EL gehobelter Parmesan, Basilikum zum Garnieren.

Zubereitung: Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, für etwa 10 Sek in kochendes Wasser geben, anschließend kurz abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden. Den gewaschenen Reis zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Kurz anschwitzen, dann die Tomaten, den Gemüfefond und 200 ml Wasser hinzufügen. Die Kräuter der Provence einrühren und die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie Ahornsirup oder Agavendicksaft abschmecken. Anschließend weitere 5 Min ziehen lassen. Mit 1 EL Joghurt und Basilikum servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Ratatouille



aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen: 1 Ratatouille Kistchen aus dem Angebot (Art.-Nr. 9911): 1 rote und gelbe Paprika, ca. 350g Tomaten, 1 Knoblauchknolle, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Schalotte, 1 rote Zwiebel, 1 Bd Kräuter Grillkräuter, 2 Mozzarella, 300 ml Tomatenpassata, 1 TL Tomatenmark, 2 TL Agavendicksaft, Öl

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.