

Frischkäse-Dip



mit Radieschen – Ein Rezepttipp aus unserem „Drei Käse hoch“-Sortiment

Zutaten für 2 Personen: 150 g Frischkäse Natur oder Kräuterfrischkäse, 1/2 Bund Radieschen, 1 Schale Kresse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frisches Brot oder Baguette

Zubereitung: Die Radieschen in kleine Stückchen schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und ca. 1/2 Stunde warten, danach die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Radieschen anschließend mit ÖMA Frischkäse Natur oder Kräuterfrischkäse verrühren. Etwas frische Kresse beiseite legen, den Rest unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brot servieren.

Shiitake-Wok



mit Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen: 500 g Bandnudeln (Art.-Nr. 503790), 4 EL Rapsöl, 1 Möhre, 200 g Spitzkohl, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Paprika, 120 g Shiitake-Pilze, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sojasauce, 1 EL brauner Zucker, Salz, Chiliflocken (Art.-Nr. 44319)

Zubereitung: Möhre schälen, Paprika waschen, halbieren und entkernen. Karotte und Paprika in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spitzkohl waschen, längs halbieren und bis zum Strunk in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, den Wurzelansatz abschneiden und in feine Ringe schneiden. Dabei das obere Grün zur Seite legen. Sojasauce, Zitronensaft und braunen Zucker vermischen und zur Seite stellen. Bandnudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Die Bandnudeln mit 1 EL Öl mischen. 3 EL Öl in einem Wok erhitzen. Spitzkohl und Möhre bei starker Hitze 3 Min scharf anbraten, dann zur Seite stellen. Shiitake-Pilze, Paprikastreifen und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und 2 Min scharf anbraten. Hitze reduzieren, Bandnudeln hinzugeben und unter Rühren etwa 2–3 Min dünsten. Sojameschung mit restlichem Gemüse untermischen und nochmals kurz erwärmen. Alles mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Bandnudeln auf Tellern geben und mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.

Gefüllte Kohlrabi



mit Tomaten-Möhren-Sauce

Zutaten für 4 Portionen: 4 Kohlrabi, 250 g Champignons, 1 rote Paprikaschote, 2 TL Öl, 500 g Möhren, Salz, Pfeffer, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Gemüsebrühe, 200 g stückige Tomaten aus der Dose, 2 EL Tomatenmark, Paprikapulver, 2 EL Petersilie

Zubereitung: Kohlrabi schälen, aushöhlen und 10 Min in Salzwasser garen. Champignons in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden und Kohlrabiffleisch fein hacken. Pfanne mit Öl erhitzen und das Gemüse ca. 5 Min darin dünsten. Kohlrabi aus dem Topf herausnehmen und warm stellen. Möhren würfeln und in dem Kohlrabi-Kochwasser ca. 10 Min garen. Champignons mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kohlrabi füllen. Bitte weiter warm halten! Karotten abgießen, mit Brühe, Tomaten und Tomatenmark pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Sauce auf den Teller verteilen, Kohlrabi darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Hoiber Datschi



zum Nachtisch

Zutaten für eine Auflaufform: 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 500 ml Milch, 3 Eier, 1 EL Zucker, 1 EL Butter, ca. 500 g frische Heidelbeeren, 5–6 EL Zucker

Zubereitung: Ofen mit der Auflaufform auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizt. Mehl in eine große Schüssel sieben und mit Salz mischen. In der Mitte des Mehls eine Mulde formen. Milch mit Eiern und einem Esslöffel Zucker in einer separaten Schüssel verquirlen und nach und nach in die Mehlkühle gießen. Alles zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren. Die heiße Auflaufform aus dem Ofen nehmen und einen Esslöffel Butter darin schmelzen. Anschließend Teig in die Form gießen und großzügig mit Heidelbeeren bedecken. Den Datschi für 25 Min in den Ofen schieben, bis er goldbraun ist. Den noch heißen Hoiber Datschi großzügig mit Kristallzucker bestreuen.

Viele Rezepte auch auf unserem Foodblog - hannoverspeist



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Mexikanische Wraps mit Bohnen-Pfanne



Zutaten für 4 Personen: für die Wraps: 200 g Vollkornmehl, 100 g Weizenmehl, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Backpulver, 200 ml Wasser, 5 EL Öl; für den Joghurtdip: 1 Feta, 200 g Joghurt, 2–3 Zweige Dill, 1 Spritzer Limette, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker; für das Gemüse: 200 g Wachsbohnen, 200 g Buschbohnen, 4 EL Sesam, 1 Prise Cayennepfeffer, 200 g gelbe Cherry-Tomaten (Art.-Nr. 36), 2 rote Zwiebeln, 1 TL Zucker, 1 TL Oregano, 100 g Protein Chunks Schnitzel (Art.-Nr. 43412), 500 ml Gemüsebrühe, 1 TL Smokey Paprika (Art.-Nr. 44604), Pfeffer, Salz, 3 EL Sojasauce; außerdem: Tortilla-Chips
Zubereitung: Die Protein Chunks in der Gemüsebrühe ca. 10 Min quellen lassen. Anschließend gut ausdrücken und mit Gewürzen und Sojasauce marinieren. In einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, danach in breite Scheiben schneiden und diese im Ofen warm halten. Feta zerbröseln und mit Joghurt, gehacktem Knoblauch, Dill, Limette und Gewürzen mischen. Den Teig für die Wraps herstellen und in ca. 12 Stücke teilen. Diese auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Die noch heiße Pfanne nehmen, um darin die Wraps von beiden Seiten ca. 1–2 Min zu backen. Diese dann auf ein Handtuch legen und zuschlagen, sodass sie beim Aushöhlen nicht hart werden. Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und in der Mitte durchbrechen. Die Tomaten waschen und halbieren. In der noch heißen Pfanne mit Olivenöl erst die Bohnen anbraten, dann mit einem Schuss Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel 5 Min garen. Gewürze und die Tomaten zugeben und für weitere 3 Min ohne Deckel garen. Je ein Wrap mit der Bohnen-Pfanne belegen, dann einige Chunks darauf platzieren mit dem Joghurtdip garnieren und Chips dazu reichen.