

Reisbratlinge auf warmem Spitzkohl-Salat



Zutaten für 2 Personen: für die Reisbratlinge: 80 g Basmatireis, 60 g junger Gouda, 1 TL Kurkuma Gewürz, 1 Ei, Salz; für den Salat: 1 kleiner Spitzkohl, 1 Zucchini, 200 ml Joghurt Natur 3,5 %, 1 Bund Dill, 1 TL Honig, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Anschließend die Hälfte des Reises in eine Schale geben, etwas abkühlen lassen und mit einem Ei, sowie Gewürzen und dem geriebenen Käse pürieren. Den restlichen Reis hinzugeben und alles mischen. Den Reis zu Bällchen formen, diese leicht flach drücken und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Die Bratlinge auf einem Küchenpapier ablegen und den Spitzkohl zubereiten. Das Gemüse waschen. Die Zucchini raspeln und den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Beides in der Pfanne kurz erwärmen und mit einem Dressing aus Joghurt, Honig, Zitronensaft, fein gehacktem Dill, Salz und Pfeffer anmachen. Die Reisbratlinge auf dem Salat drapieren und servieren.

Möhrenpuffer mit Joghurt-Dip



Zutaten: 600 g Möhren, 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Ei, 40 g Weizen-Vollkornmehl, Jodsalz, Muskatnuss, 6 TL Olivenöl; für den Dip: 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 100 g Frischkäse, 1 Spritzer Zitronensaft, Cayennepfeffer, 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung: Möhren und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln mit Möhren, Kartoffeln, Ei und Mehl gut mischen. Mit Salz und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenmasse esslöffelweise hineingeben, flach drücken und jeweils 3 Min von beiden Seiten goldbraun braten. Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Dip Joghurt mit Frischkäse cremig rühren. Mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen. Basilikum waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Dip nach Belieben mit Meersalz und dem Basilikum bestreuen. Möhrenpuffer mit Joghurt-Dip genießen.

Tomaten-Auflauf mit Feta



Zutaten für 2 Personen: 1 kg Tomaten, 1-2 TL Salz, 5 EL Olivenöl, 4 Zweige frischer Oregano, 3 Knoblauchzehen, 150-200 g Feta

Zubereitung: Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und etwas übereinander liegend in eine Auflaufform legen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Knoblauch in Scheiben schneiden und zwischen einzelne Tomatenscheiben legen. Sind Tomaten und Knoblauch in der Auflaufform verteilt, mit Salz und dem grob gehackten Oregano blättern würzen und mit Olivenöl gleichmäßig begießen. Nun mit dem zerbröselten Feta bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 40 Min im Ofen backen. Leicht geröstetes Baguette dazu reichen.

Trauben-Reis-Auflauf



Zutaten für eine Form: 600 ml Milch, 200 g Milchreis (Art.-Nr. 20191), 20 g Zucker, 1 Prise Salz, 1/4 TL Zitronenschalenabrieb, 400 g Trauben – rot, kernlos „Pink Muscat“ (Art.-Nr. 14536), 2 EL Kokosblütenzucker (Art.-Nr. 1400860)

Zubereitung: Weintrauben waschen und halbieren. Milch, Zucker, Salz und Zitronenschale in einen Topf geben und erhitzen. Einmal aufkochen lassen und den gewaschenen Milchreis hineingeben. Nochmals aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Masse in eine Auflaufform geben. Die Trauben darüber geben und den Kokosblütenzucker über den Auflauf streuen und diesen schließlich im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min backen, bis der Reis weich ist.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Mexikanischer Salat mit Zuckermais



Zutaten für 4 Personen: 3 gegrillte Maiskolben, 2 Avocados, 150 g Schaf-Feta in Kräuter-Marinade (Art.-Nr. 335139), 1-2 Limetten, 1 Chilischote, 1 Schalotte, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 2-3 EL Mayo vegan (Art.-Nr. 607016), Pfeffer, Salz, Chiliflocken; n. B. Tortilla Maischips (Art.-Nr. 49093)

Zubereitung: Maiskolben aus den Blättern schälen und in eine Grillpfanne oder auf den Grill legen. Von allen Seiten grillen. Die Avocados halbieren, Kern entfernen, in der Schale das Avocadofleisch würfeln und mit einem Löffel aus der Schale herausnehmen. Mit gewürfeltem Feta samt Öl, in dem er eingelegt ist (ca. 2 EL) und Limettensaft in eine Schale geben. Den Mais vom Kolben schneiden und ebenfalls hinzugeben. Schalotte schälen und würfeln, mit Mayo unter den Salat heben und mit Gewürzen abschmecken. Zum Salat Tortilla Chips reichen.