

## Rezeptideen: Rote Bete, Sellerie, Kohlrabi, Zucchini

### Gemüse-Flammkuchen

mit glutenfreiem Boden

**Zutaten für 1 Pizza:** Für den Boden: 100 g Buchweizenmehl, 35 g glutenfreie Haferflocken, 1 ½ TL Speisestärke, Salz, 100 ml Wasser, 1 EL Öl, 1 EL Leinsamen + 2 EL Wasser, 2 TL Hanfsamen (beliebig); für den Belag: 1 kleine Zucchini, 1 gelbe Paprika, 100 g Cherry-Tomatenmix, 100 g laktosefreier Schafskäse, Pfeffer, Salz, 1 Bd. Basilikum

**Zubereitung:** Für den Teig die Haferflocken mahlen und mit dem Buchweizenmehl, dem Salz und der Speisestärke vermischen. Die Leinsamen schroten und mit 2 EL Wasser 10 Min quellen lassen. Den Leinsamen-Mix, das Öl und Wasser zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Den Teig 20 Min stehen lassen. Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier dünn aufstreichen. Für 15 Min backen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und kleinschneiden. Auf dem vorgebackenen Boden verteilen, mit Käse bestreuen, salzen und pfeffern und für 12 Min überbacken. Frisches Basilikum darauf verteilen und genießen.



### Bunte Bete Pizza

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Packung Tortilla Wraps (Art.-Nr. 736500), 2 Rote Bete, 2 gelbe Bete, 4 EL vegane Crème fraîche, 1 rote Zwiebel, ¼ Endiviensalat, Pfeffer, Salz; für die vegetarische Variante: ½ Ziegenamembert (Art.-Nr. 331523), Öl, Essig

**Zubereitung:** Die Bete waschen und mit Handschuhen schälen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Endiviensalat waschen, ein Viertel in kleine Stücke schneiden und ganz leicht mit Essig und Öl anmachen. Wraps aus der Packung nehmen und Ofen auf 200 °C heizen. In der Zwischenzeit die Böden auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit der veganen Crème fraîche bestreichen. Dann mit Zwiebeln und Betescheiben belegen. Die vegane Variante wird noch gewürzt und ist fertig. Für die vegetarische Variation werden noch Ziegenamembert-Streifen auf der Pizza verteilt und für 15-20 Min im Ofen knusprig gebacken. Nach der Hälfte der Backzeit kann die Temperatur leicht reduziert werden. Nach dem Backen wird der frische Endiviensalat über die Pizza gestreut und kann serviert werden.



### Türkische Pide

mit Kohlrabigrün

**Zutaten für 4 Personen:** für den Teig: 500 g Mehl, 1 Würfel Hefe, 200 ml lauwarmes Wasser, 50 ml Öl, 1 Prise Zucker, 1,5 EL Naturjoghurt, 1 TL Salz; für den Belag: ½ Zucchini, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Feta, Pfeffer, ½ Cumin, Salz, 1 Eigelb + 1 EL Milch zum Bestreichen

**Zubereitung:** Mehl in eine Schale geben, eine Mulde in der Mitte bilden. In die Mulde das warme Wasser mit der Hefe geben, mit dem Zucker verrühren und 10 Min ruhen lassen. Dann den Teig mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min gehen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlrabiblätter vom Kohlrabi schneiden, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter ganz fein hacken, den Knoblauch und die Schalotte fein hacken, die Zucchini fein raspeln, den einen der beiden Kohlrabis schälen und ebenfalls fein raspeln. Knoblauch, Schalotte und Kohlrabigrün in etwas Öl in einer Pfanne 8 Min dünsten, dann die Gemüseraspeln und die Gewürze hinzugeben und weitere 10 Min dünsten. Das Gemüse abkühlen lassen und den halben Feta hineinbröseln. Den Teig erneut durchkneten und in 8 Stücke teilen. Die Teigstücke zu länglichen Streifen ausrollen. Die Streifen mit etwas der Füllung belegen, die Seiten einklappen und die Enden zusammendrücken. Den restlichen Feta würfeln und damit die Schiffchen belegen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Bei 180 °C Umluft ca. 15-20 Min backen.



### Granola Tartelettes



**Zutaten für 8 Tartelettes:** für die Böden: 150 g Haferflocken (glutenfrei), 100 g Mandeln, 60 g Kürbiskerne, 2 TL Leinsamen, 5 EL Kokosöl, 3 EL Ahornsirup, 1 Prise Salz; für die Füllung: 300 g Blaubeeren, 400 g Sojajoghurt natur (wahlweise Blaubeer-Joghurt), 1 Limette, Kokosraspeln, frische Minze

**Zubereitung:** Mandeln grob im Mixer hacken. Die übrigen Zutaten samt geschmolzenem Kokosöl hinzugeben und gründlich mixen, bis eine gut formbare Masse entstanden ist. Muffin- oder Tartelette-Förmchen einfetten und die Masse auf die Formen verteilen. An den Rändern gut andrücken und im heißen Ofen bei 180 °C Umluft 10-15 Min backen. In der Zeit 200 g Blaubeeren mit 300 g Joghurt mixen. Den Blaubeerjoghurt in die abgekühlten Tartelettes füllen, naturbelassenen Joghurt zur Deko verwenden. Minze, Blaubeeren und Kokosraspeln ebenfalls zum Verzieren nehmen und servieren.

**ACHTUNG!**  
Bruderhähnchen zu KW 35  
Jetzt im Shop!



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza

### Rezept der Woche: Gemüse Quiche mit Hüttenkäse



**Zutaten für 1 Quiche:** für den Teig: 250 g Weizenmehl Typ 550, 2 EL kaltes Wasser, 1 TL Salz, 1 Eigelb, 140 g Butter; für den Belag: 2 Becher Cottage Cheese (vegan optional, Art.-Nr. 332571), 2 Eier, 1 Eiweiß, Salz, 1 Bd Thymian, 1 Bd Oregano, Pfeffer, ca. 50 ml Milch, 2 Möhren, 1 Rote Bete, 1 Zucchini, 1 kleine Aubergine

**Zubereitung:** die Zutaten für den Teig schnell mit den Händen verkneten und als Kugel geformt in den Kühlschrank geben. Das Gemüse waschen und mit einem Hobel oder scharfem Messer in flache Scheiben schneiden. Teig ausrollen und in eine Quicheform geben. Mit einer Gabel einstechen, ein Backpapier darauflegen und getrocknete Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen oder Erbsen) darauf streuen. Dann im heißen Ofen bei 200 °C backen. Dieser Vorgang nennt sich Blindbacken und wird nach etwa 12 Min beendet. Nun kann der Teig spiralförmig mit dem Gemüse belegt werden. Aus Cottage Cheese (Hüttenkäse), Eiern, Eiweiß, einem Schuss Milch, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer die Füllung mischen und diese über das Gemüse verteilen. Hierbei möglichst alle Zwischenräume füllen. Für weitere 25-30 Min im Ofen backen. Nach dem Backen beliebig mit Kräutern garnieren und genießen.