

Rezeptideen: Blumenkohl, Gemüsezwiebel, Möhren, Salat

Fruchtiges Salat-Dressing Lemon



Zutaten für ca. 4 Portionen: 60 ml Lemon-Balsamico, 50 ml leichte Gemüsebrühe, 25 ml Agavendicksaft, 1 Msp. Salz, 100 ml Distel- oder Salatöl

Zubereitung: Alle Zutaten nacheinander in ein Schraubglas geben und fest verschließen. Anschließend kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben. Das Dressing über den Salat geben. Es lässt sich gut vorbereiten und hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

Orientalische Kichererbsenpfanne



Zutaten für 4 Personen: 1 Möhre, 2 Tomaten, 1 grüne Paprika, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, 250 g Kichererbsen (Glas), 70 g getrocknete Feigen, 50 g enthäutete und geröstete Mandeln, 200 ml Gemüsebrühe, 2–3 EL Mandelmus, 1 Bund Lauchzwiebeln, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, etwas Koriander, Petersilie

Zubereitung: Die Möhre schälen und würfeln. Tomaten und Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Schalotte fein würfeln, Knoblauch hacken und beides in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Möhre, Tomaten und Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Die Kichererbsen abgießen und dazugeben. Feigen vierteln, zusammen mit den Mandeln in die Pfanne geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, anschließend das Mandelmus einrühren. Bei Bedarf etwas Brühe ergänzen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Koriander und Petersilie hacken und vor dem Servieren darüberstreuen.

Möhren-Antipasti



Zutaten für 4 Personen: 500 g Möhren, 300 ml Balsamico-Essig, 300 ml leichte Gemüsebrühe, 300 ml Rotwein, 5 Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian, 1 Stück Ingwer, Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker, Pinienkerne

Zubereitung: Die Möhren schälen, längs halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. Den Balsamico-Essig auf etwa 50 ml einkochen lassen. Brühe, Rotwein, Knoblauch, Möhren, Rosmarin und Thymian hinzufügen und alles köcheln lassen, bis die Möhren bissfest sind. Den Ingwer halbieren, zum Sud geben und kurz mitgaren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Die Möhren aus dem Sud nehmen. Bei Bedarf den Sud noch etwas einkochen lassen und die Möhren damit beträufeln. Mit gerösteten Pinienkernen servieren.

Tipp: Der Rotwein kann bei Bedarf weggelassen und durch zusätzliche Menge Balsamico-Essig ersetzt werden.

Rote-Bete-Dip



Zutaten für ca. 600 g: 2 Gemüsezwiebeln, 30 g Rote Bete, 1 EL Senf, 30 g Meerrettich, 2 EL Rotweinessig, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 1 TL Rohrohrzucker, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: Die Gemüsezwiebeln fein würfeln. Rote Bete fein hacken, den Meerrettich reiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit Senf und Rotweinessig vermengen und mit Meersalz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Wer den Dip etwas milder mag, kann 2–3 EL Crème fraîche unterrühren. Schmeckt hervorragend zu Gegrilltem oder auf frischem Ciabatta.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Blumenkohlschnitzel mit Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen: 2 kleine Blumenkohlköpfe, 150 g Paniermehl, 150 g Mehl, 250 ml Sojadrink, 1 TL Hefeflocken, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 1 Bund Radieschen, ½ Gurke, ½ Bund Schnittlauch, 1,5 kg Frühkartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Frühkartoffeln gründlich waschen und im Dampfgarer oder in Salzwasser garen. Inzwischen den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mehl, Sojadrink und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Blumenkohlscheiben zuerst im Mehl, anschließend im Sojadrink und zum Schluss im Paniermehl wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min backen. Anschließend die Grillfunktion einschalten und weitere 10 Min backen, bis die Schnitzel goldbraun und knusprig sind. Die gegarten Kartoffeln etwas abkühlen lassen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Radieschen und Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und unter den Salat mischen. Den Schnittlauch fein schneiden, unterheben und den Kartoffelsalat vor dem Servieren einige Min ziehen lassen.

Die Blumenkohlschnitzel zusammen mit dem Kartoffelsalat servieren. Nach Belieben passen Ketchup oder eine vegane Remoulade hervorragend dazu.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza