

Rezeptideen: Zuckermais, Zucchini, Gemüsezwiebel

Mais-Curry

mit Salbei-Reis



Zutaten für 2 Personen: 200 g Reis, 1 Bund Salbei, 1 Zitrone, eine (kleine) Zwiebel, 4 Zuckermaiskolben, 1 Glas Kichererbsen, 200 ml Kokosmilch, 2 TL Curry scharf, 1 EL Kokosöl, einige Kokosraspeln, 1 Handvoll Rosinen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Reis auswaschen und in der doppelten Menge Wasser kochen. Sobald kaum noch Wasser vorhanden ist, die gewaschenen Salbeiblätter auf den Reis legen und bei geschlossenem Deckel mit dünsten. Die Blätter später herausnehmen und den Reis mit Zitrone verfeinern. Für das Mais-Curry den Mais entblättern und vom Kolben schneiden. Kokosöl in der Pfanne schmelzen, eine kleingeschnittene Zwiebel darin dünsten, den Mais, Kichererbsen und Curry hinzugeben und anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen lassen. Mit Kokosraspeln und Rosinen verfeinern, abschmecken und mit dem Reis servieren.

Teller geben und mit Feta und frischem Basilikum garnieren.

Zucchini-Nudeln

mit Tomatenragout



Zutaten für 2 Personen: 3 Zucchini (ca. 600 g), 400 g Tomaten, 3 EL Olivenöl, 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 75 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Bd frischer Oregano, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Die Tomaten waschen, entkernen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Beides in einem Topf mit Olivenöl anrösten. Tomaten dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 5 Min dünsten. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Oregano abschmecken. Die Zucchini mit einem Spar- oder Spiralschäler in Streifen schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zucchini-Nudeln hineingeben. Nach kurzem Anbraten das Ragout hinzugeben und 5 Min köcheln lassen. Anschließend servieren. Dazu passen unsere Würstchen oder vegetarischen Fleischalternativen.

Minestrone

mit Spitzkohl



Zutaten für 2 Personen: 1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten, 1 Karotte, 2 Kartoffeln, 1/2 Spitzkohl, 1 Dose weiße Bohnen (ca. 200 g), 1 Porree, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Essig, 1 TL Zucker, 1 Bd. Basilikum, 40 g Feta, 800 ml Gemüsebrühe, Öl zum Anbraten, Pfeffer, Salz, 3 Zweige Thymian, 300 g Gnocchi, Spätzle oder Nudeln

Zubereitung: Gemüse waschen. Kartoffeln schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei den festen Strunk aus der Mitte des Spitzkohls entfernen. Öl in einem hohen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im Topf mit Tomatenmark und Essig anschwitzen. Gemüse in den Topf geben, salzen und mit der Brühe ablöschen. Thymianzweige mit dazu geben und bei geschlossenem Deckel 40 Min alles einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In den letzten Minuten Gnocchi, Spätzle oder Nudeln hinzugeben. Auf

Gebratener Pfirsich

auf Reis mit Feta



Zutaten für 2 Personen: 4 Pfirsiche, 200 g Feta, 5 Zweige Thymian, 200 g Basmatireis, Salz, 1 Zitrone, 2 EL Honig, 1 Prise Chili, 1 Prise Sternanis

Zubereitung: Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Honig hineingeben und die Pfirsiche darin mit den Thymianzweigen leicht karamellisieren. Mit Salz, Zitrone und Sternanis abschmecken. Den Reis auswaschen und in 400 ml Wasser kochen. Mit Zitronensaft und Salz verfeinern. Den Feta würfeln. Reis auf Teller geben, Feta und Pfirsiche darauf geben und genießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche:

Cremiges Hirse-Risotto mit frischem Zuckermais & Zucchini



Zutaten für 2 Personen: 200 g Hirse, 3 frische Zuckermaiskolben, je 1 gelbe und grüne Zucchini, 500 ml Gemüsebrühe, 1 guter Schuss Weißwein, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Kurkuma, frisches Basilikum, 1 Schuss Soja Sahne, CreSoy (Art.-Nr. 690307); für den veganen Parmesan: 100 g Cashewkerne, 1 EL Hefeflocken, 1 TL Knoblauchgranulat, 1 Prise Salz

Zubereitung: Die Hirse gut waschen, die Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen, um darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit Kurkuma anzubraten. Dann die gewaschene Hirse hinzugeben und nach kurzem Anbraten mit Weißwein ablöschen. Sobald dieser verkocht ist, das Hirse-Risotto nach und nach mit Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und immer wieder gut umrühren. Nebenbei einen Schluck Weißwein trinken und das Gemüse vorbereiten. Den Mais entblättern und diesen, sowie die Zucchini gut waschen. Den Mais von den Kolben schneiden und die Zucchini klein würfeln. Alles in Öl mit einer Prise Salz anbraten. Das Hirse-Risotto vom Herd nehmen, noch einmal abschmecken, mit Sojasahne verfeinern, kräftig umrühren und bei geschlossenem Deckel stehen lassen. Die Cashewkerne mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein hacken. Risotto mit dem Gemüse auf Teller geben. Mit den grünen Frühlingszwiebeln und Parmesan garnieren und mit frischen Basilikumblättern dekorieren.