

Möhrenauflauf mit Speck

Zutaten für 4 Personen: 400 g Möhren, 1 rote Zwiebel, 100 g Speckstreifen (Art.-Nr. 19459), 1 TL Butter, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 100 g Feta, 150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Speck anbraten. Speck herausnehmen und Möhren zugeben, um diese kurz mitzubraten. Gemüsebrühe und Petersilie einrühren und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze für 10 Min köcheln lassen. Möhrengemüse zusammen mit zerbröseltem Feta und Speck in die Auflaufform geben, alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Min backen, mit frisch gehackter Petersilie garnieren und genießen.

Okroschka – kalte Suppe mit Radieschen

Zutaten für 4 Personen: Für die Suppe: 500 ml Buttermilch (o. Kefir), 200 g Schmand, 1 großer Schuss Sprudelwasser, 1 Bund Dill, 1 Prise Zucker, Zitronensaft nach Geschmack, Salz und Pfeffer; Für die Einlage: 4 Kartoffeln festkochend, 3 Eier, 1 Geflügel-Fleischwurst (Art.-Nr. 3758), 1/2 Bund Radieschen, 1 Gurke, 3–4 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Buttermilch, Schmand und Sprudelwasser in einer großen Schüssel glattrühren. Mit gehacktem Dill, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Für die Einlage Kartoffeln und Eier garkochen. Eier und Wurst pellen und mit den restlichen Zutaten in sehr kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in die Suppe geben und im Kühlschrank mindestens 1–2 Std durchziehen lassen. Eiskalt genießen.

Grüne Bohnen mit Tomaten



Zutaten für 4 Personen: 500 g grüne Bohnen, 2 Knoblauchzehen, 3 Strauchtomaten, 2 EL Haselnussskerne, 3 EL Butter, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung: Die Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Min blanchieren. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Haselnussskerne mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, alternativ grob hacken. In einer möglichst beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4–5 Min rösten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen. Bohnen und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Min anbraten. Tomaten hinzufügen und weitere 4–5 Min anbraten. Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Blumenkohl-Rohkost-Salat



Zutaten für 2 Portionen: Für den Blumenkohl-Salat: 750 g Blumenkohl, 200 g Tomaten, 1 Frühlingszwiebel, 30 g Pinienkerne; **flüssige Zutaten und Gewürze:** 3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Für den Blumenkohlsalat den Blumenkohl in Stücke schneiden, in mehreren Etappen in einer Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Tomatenwürfel und das geschnittene Frühlingszwiebel-Grün dazugeben. Mit 3 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl beträufeln; mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die geschnittene Petersilie und das Basilikum unterheben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohlsalat auf zwei Teller verteilen und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Kochkurs zur Regio Challenge

Sich einen Monat lang nur regional ernähren?

Unser Kochkurs zeigt, wie es gehen kann.



Die Regio Challenge – essen, was um die Ecke wächst.

1.–30. September 2024 Einen Monat lang nur regional essen, geht das? Probieren Sie es aus! Im September bietet die Regio Challenge dafür den perfekten Rahmen.

In Zusammenarbeit mit der Regio Challenge Hannover bietet der Foodblog hannoverspeist einen **vegetarischen Kochkurs** an:

„Iss, was um die Ecke wächst“

Wo?

Hiddestorf, im Seminarraum der Heuhüpfer e. V., Hauptstr. 31, 30966 Hemmingen

Wann?

2. September, 18 Uhr – 20:30 Uhr

Kosten für den Kurs, incl. der Lebensmittel 10,00 € pro Person. Diese Veranstaltung wird unterstützt von der Gemüsehiste – Ihr Lieferservice für Bioprodukte

Anmeldung unter: michaela.roenicke@gemuesehiste.com (Bitte geben Sie eventuelle Unverträglichkeiten an)

Anmeldeschluss: Montag, den 26.08.2024 um 16:00 Uhr

Weitere Informationen zur Regio Challenge gibt es unter gemuesehiste.com und www.hannover.de/regio-challenge.



hannoverspeist.de