

Asiatische Rouladen mit Reis-Gemüsefüllung



Zutaten für 2 Personen: Für die Rouladen: 1 Chinakohl, 200 g Basmatireis, 3 Möhren, 150 g Steinchampignons, 2 Pastinaken, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 40 g frischer Ingwer, 1 Chili, 1 EL Kokosöl, 3–4 TL Sojasauce, Salz, etwas Limettensaft, 1 TL Natron.

Für die Sauce: 1 Chili, 3 EL No Fish Sauce (Art.-Nr. 450600), 4 EL Sojasauce, 1 TL Agavendicksaft, einige Spritzer Limettensaft, 2 TL Sesamöl, Sesam.

Zubereitung: Den Reis gut waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen. Das Gemüse waschen und fein würfeln oder in der Küchenmaschine hacken. Die Pilze putzen und klein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Kokosöl in eine tiefe Pfanne geben und beides darin anbraten. Chili in feine Ringe schneiden, Ingwer reiben und beides hinzugeben. Zunächst Möhren und Pastinaken, nach kurzem Anbraten auch die Pilze dazugeben. Mit Limettensaft, Salz und Sojasauce würzen. Den Reis zum Gemüse geben und die Füllung abkühlen lassen.

In einer tiefen Pfanne Wasser mit dem Natron erwärmen. Sobald das Wasser siedet, 8 gewaschene Chinakohlblätter hineingeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Min. dünsten. Das Natron dient dazu, den Farbstoff des Gemüses zu erhalten. Die Blätter mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Jeweils 2 EL Füllung auf den oberen Teil eines Chinakohlblattes geben, Blatt an den Seiten einklappen und zum Strunk hin aufrollen. So mit allen Blättern verfahren.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren und den fein geschnittenen Chili hineingeben. Die Rouladen mit der Sauce servieren und mit etwas Sesam bestreuen.

Zucchini-Tortilla mit gezuckerten Ofentomaten



Zutaten für 2 Personen: 400 g Zucchini, 4 EL Tapioka (Kartoffelstärke, Art.-Nr. 425450), Salz, 1/2 TL Paprikapulver, 2 Eier, 1 Bund Petersilie, 2 Frühlingzwiebeln, Pfeffer, 1 Kräuterquark (200 g).

Für die Tomaten: 300 g Cherrystrauch-Tomaten, 2–3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz.

Zubereitung: Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und fein reiben, leicht salzen, kurz stehen lassen und in ein sauberes Geschirrtuch geben, um das Wasser auszudrücken. Dann mit den übrigen Zutaten gut vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten im Ganzen ölen, mit Salz und Zucker bestreuen und ebenso wie die Tortilla in den heißen Ofen geben. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20 Min. backen. Anschließend die Tortilla herausnehmen, kurz abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und mit Kräuterquark, Tomaten und frischen Kräutern auf den Teller geben und servieren.

Mexikanischer Salat mit Zuckermais



Zutaten für 4 Personen: 3 gegrillte Maisholben, 2 Avocados, 150 g Schaf-Feta in Kräuter marinade, 1–2 Limetten, 1 Chilischote, 1 Schalotte, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 2–3 EL vegane Mayo (Art.-Nr. 584400), Pfeffer, Salz, Chiliflocken; nach Belieben Tortilla-Maischips (Art.-Nr. 49093).

Zubereitung: Maisholben aus den Blättern schälen und in eine Grillpfanne oder auf den Grill legen. Von allen Seiten grillen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, in der Schale das Fruchtfleisch 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.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Gegrillte Aprikosen



Zutaten für 4 Personen: 400 g Kokosjoghurt, 2 EL Akazienhonig, 60 g Krunchy Joy Cocoa, 5 Aprikosen, halbiert und vom Grill, frischer Thymian.

Zubereitung: Aprikosen waschen, halbieren und grillen, bis sie karamellisieren. Dann mit Joghurt, Knuspermüsli und frischem Thymian servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Gegrillter Brotsalat



Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, 3 Möhren, 2 Zuckermaisholben, 2 Büffelmozzarella, 3 Rosenbrötchen zum Aufbacken, Olivenöl, Apfeldicksaft, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Smoto von Zwergenwiese

Zubereitung: Zucchini und Möhren mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen nach Packungsanweisung aufbacken, anschließend in mundgerechte Stücke zupfen und mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen oder in einer heißen Grillpfanne knusprig rösten, dann beiseitestellen. Möhren- und Zucchiniestreifen in die heiße Grillpfanne geben und von beiden Seiten grillen (das geht schnell, da die Scheiben sehr dünn sind). Nun den Mais vom Kolben schneiden und ebenfalls grillen. Öl, Apfeldicksaft, Smoto, Zitronensaft, Pfeffer und Salz in einer großen Salatschale zu einem cremigen Dressing verrühren und Gemüse sowie Brötchen darin vermischen. Den Salat auf Teller geben und zuletzt den Büffelmozzarella in mundgerechte Stücke zupfen und auf dem Salat verteilen. Mit Pfeffer garnieren und genießen.