

Rezeptideen: Buschbohne, Lauchzwiebel, Tomate

Bohnen-Omelette



Zutaten für 2 Personen: 6 Eier, Salz, Pfeffer, 2 TL Butter, 200 g Buschbohnen, 60 g geriebener Käse (z. B. Berghäse), 1-2 Lauchzwiebeln (Speck oder Schinkenwürfel passen auch gut)

Zubereitung: Pro Portion werden drei Eier miteinander verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Die Bohnen werden gewaschen, die Enden entfernt, in der Mitte halbiert und kurz in kochendem Wasser blanchiert. Hinterher abgeschreckt und abgossen. Ein TL Butter und die Ei-Masse in die heiße Pfanne geben, Bohnen, Lauchzwiebel-Ringe und ggf. Speck hineingeben und langsam stocken lassen ohne zu rühren. Dann vorsichtig an allen Seiten den Rand anheben. Wichtig: Das Omelette ist fertig, wenn die Oberseite noch glänzt und sich die Unterseite schon anheben lässt. An dieser Stelle den Käse darüber reiben, dann eine Hälfte umklappen. Nun den zweiten TL Butter in die Pfanne geben und das Omelette von beiden Seiten kurz bräunen. Ein frischer Tomatensalat passt gut dazu.

Karamellisierte Birne mit Mascarpone-Joghurt



Zutaten für 2 Personen: 4 Birnen, 1 Vanilleschote, 40 g Roh-Rohrzucker, 15 g Butter, 3 EL Birnen-Likör (oder anderer Obstbrand), ggf. Minze oder Zimt

Zubereitung: Die Vanille mit dem Zucker mischen. Die Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in je 8 Spalten schneiden. Die Birnen halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Diese in den selbstgemachten Vanille-Zucker hineinlegen und sorgfältig darin wenden. Anschließend in einer großen beschichteten Pfanne Butter bei starker Hitze aufschäumen lassen. Dabei darauf achten, dass die Butter dabei nicht zu braun wird! Die Birnen und sämtlichen Zucker aus der Schüssel in die Pfanne geben. 3 Min braten und alle Scheiben einmal wenden bis die Birnen von beiden Seiten goldbraun sind. Bei reduzierter Temperatur weitere 3 bis 5 Min unter Rühren garen bis die Birnenscheiben weich sind und der Zucker endgültig karamellisiert ist. Die Pfanne vom Herd

nehmen und 2 EL Wasser hineingeben. Die Pfanne erneut auf den Herd stellen und die Mischung zum Kochen bringen. Die 3 EL Obstbrand zugeben und 2 bis 3 Min verdampfen lassen bis der Karamell eindickt und die Birnen überzieht. Mascarpone mit Joghurt verrühren, in Schälchen geben und die Birnen darauf anrichten. Die Speise mit Minze garnieren. Im Winter passt noch etwas Zimt dazu.

Gefüllte Tomaten mit Couscous



Zutaten für 2 Personen: 4 große Tomaten, 200 g Couscous, 1 EL Olivenöl, 1 Handvoll schwarze Oliven, 1 TL getrockneter Oregano, 1 Mozzarella, frisches Basilikum, 1 TL Tomatenmark, 1 Prise Zucker, etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Couscous nach Packungsanweisung garen, kurz ziehen lassen, dann mit Öl, Tomatenmark, Zucker und Gewürzen anmachen. Den Mozzarella würfeln und die Oliven hacken. Von den Tomaten den oberen Teil abschneiden und mit einem TL aushöhlen. Das Tomateninnere mit Couscous und den übrigen Zutaten mixen und in die Tomaten einfüllen. Für 12-15 Min im heißen Ofen in einer kleinen Auflaufform bei 180 °C Umluft backen.

Champignon-Salat



Zutaten für 2 Personen: 200 g Champignons, 2 Lauchzwiebeln, 3 EL Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Prise Zucker, etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Pilze mit einem sauberen Tuch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Essig mit dem Öl, dem gehackten Knoblauch und den übrigen Gewürzen mischen. Die Pilze und die in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel hineingeben. Für 30 Min ziehen lassen dann mit Baguette servieren.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Geröstete Sommerbrote mit Bohnensalat



Zutaten für 4 Personen:

3 große Ochsenherz-Tomaten, 2 kleine Auberginen, 3 EL Zwemoulade in der Tube – vegan (Art.-Nr. 38012), 1 Ciabatta Brot, 2 EL Balsamico Essig, Olivenöl zum Anbraten, grobes Salz (Art.-Nr. 39048), 1 Bund Petersilie; für den Salat: 200 g grüne Buschbohnen, 1 Zwiebel, 1 kleiner saurer Apfel, 4 Zweige Bohnenkraut (Art.-Nr. 65), Salz, Pfeffer, 3 EL Apfelessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und mindestens halbieren. In kochendem, gesalzenem Wasser 5-10 Min blanchieren, dann abschrecken. Den Apfel waschen und klein würfeln, die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Bohnenkraut waschen, Blättchen vom Stiel zupfen und mit dem Dressing verrühren. Alle Zutaten vermischen und ziehen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig anbraten oder mit Öl bestrichen im Ofen backen. Wer mag, kann vor dem Backen eine angeschnittene Knoblauchzehe über das Brot reiben. Die Tomaten nicht von oben nach unten aufschneiden, sondern auf die Seite legen und horizontal Scheiben abschneiden. Erst so wird das schöne Muster im Inneren der Tomaten sichtbar. Die Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Brotscheiben mit Tomaten belegen, grobes Salz, Pfeffer und Balsamico Essig darüber geben. Einige der gerösteten Scheiben zuvor mit der veganen Remoulade bestreichen, dann mit der Aubergine belegen. Mit frischer Petersilie garnieren, Bohnensalat dazu reichen und genießen.