

Rezeptideen: Möhre, Buschbohnen, Sellerie, Hokkaido

Möhrenpuffer mit Joghurt-Dip



Zutaten für 2 Personen: 600 g Möhren, 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Ei, 40 g Weizen-Vollkornmehl, Jodsalz, Muskatnuss, 6 TL Olivenöl; für den Dip: 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 100 g Frischkäse, 1 Spritzer Zitronensaft, Cayennepfeffer, 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung: Möhren und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln mit Möhren, Kartoffeln, Ei und Mehl gut mischen. Mit Salz und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenmasse esslöffelweise hineingeben, flach drücken und jeweils 3 Min von beiden Seiten goldbraun braten. Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Dip Joghurt mit Frischkäse cremig rühren. Mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen. Basilikum waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Dip nach Belieben mit Meersalz und dem Basilikum bestreuen. Möhrenpuffer mit Joghurt-Dip genießen.

Buschbohnen

mit Tomatenpesto & Mandeln hannoverspeist.de



Zutaten für 4 Personen: 400 g Tomaten, 4 EL Öl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 800 g Buschbohnen, 2 EL Mandeln, 1 Knoblauchzehe, Paprika edelsüß, Pfeffer, 4 EL Röstzwiebeln

Zubereitung: Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, in einer Auflaufform mit 1 EL Öl, dem Salz und Zucker mischen und im oberen Drittel des Ofens ca. 20 Min rösten, bis sie beginnen aufzuplatzen. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In einem Topf ca. 2 L Salzwasser zugedeckt aufkochen. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 4 Min garen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Mandeln grob hacken. Knoblauch schälen und fein reiben. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Tomaten, Mandeln, Knoblauch, Paprikapulver und 3 EL Öl grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In einer Schüssel die Bohnen mit dem Tomatenpesto mischen und auf einer Platte oder direkt auf Tellern anrichten. Restliche Tomaten darüber verteilen und mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Rotes Thai Curry

mit Sellerie hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL Thai Curry Paste rot (Art.-Nr. 552823), 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

Zubereitung: Brokkoli und Sellerie waschen. Brokkoli in Röschen teilen, 3 Selleriestiele in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und in Scheiben, sowie Viertel schneiden. Kokosöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Curry Paste hineingeben. Nach kurzem anbraten das Gemüse zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Min kochen den Herd abstellen und das Curry ziehen lassen, so bleibt das Gemüse bissfest. Den Quinoa in 2 1/2 Tassen Wasser mit Salz kochen. Curry mit Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft und Koriander verfeinern.

Kürbis-Burger

mit Ziegenkäse und Trauben hannoverspeist.de



Zutaten für 4 Burger: Für die Patties: 1/2 Glas Kichererbsen, 60 g Kichererbsenmehl geröstet, ca. 300 g Kürbismus, 1 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 2 TL Paprikagewürz geräuchert; Außerdem: 100 g Trauben, 1 Bund Rucola, ca. 100 g Ziegenkäse, 1 Bund Rosmarin, Balsamico Crema (Art.-Nr. 43930), 4 Brötchen (hier: Dinkelbrötchen Art.-Nr. 905)

Zubereitung: Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden und mit dem Knoblauch und der geschälten Zwiebel 30 Min bei 160 °C im vorgeheizten Ofen backen. Das Gemüse dann kurz abkühlen lassen und mit den Kichererbsen und den Gewürzen sowie 1 EL Öl in den Mixer geben. Den Rosmarin fein hacken und mit dem Kichererbsenmehl unter das pürierte Gemüse mischen. Aus der Masse 4 Patties formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Die Brötchen kurz tosten, aufschneiden und mit dem Balsamico benetzen. Mit Salat belegen, die Patties darauf geben, Ziegenkäsescheiben auf die Patties legen. Zuletzt die Trauben waschen, halbieren und auf den Burgern verteilen. Mit der oberen Brötchenhälfte schließen und genießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza

Rezept der Woche: Herzhafter Kürbis-Kuchen mit Ziegenkäse

Zutaten für 1 Form: 1 EL Rapsöl, 2 Pack. Blätterteig, 650 g Hokkaido Kürbis (1 kleiner Kürbis), 120 g Ziegenfrischkäse (Art.-Nr. 330400), 3 Zweige Thymian, 4 Eier, 160 g Crème fraîche, 185 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Zubereitung: 1 Quicheform (23 cm Durchmesser) mit Öl einfetten und mit den Blätterteigplatten so auslegen, dass die gesamte Form ausgefüllt ist und ein Rand entsteht. Teig in die Form drücken und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 15 Min vorbacken. Herausnehmen und 10 Min abkühlen lassen. Den aufgegangenen Boden mit den Händen wieder flach drücken. Inzwischen Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen und das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Kürbis kochen, abgießen sobald er gar ist, abtropfen lassen und zusammen mit den Gewürzen, der Crème fraîche, der Milch, den Eiern und dem Ziegenkäse pürieren. Mit Saft und Schale der Zitrone fein abschmecken und die Kürbismasse in die Form geben. Im noch heißen Backofen bei 180 °C weitere 30 Min backen. Kuchen herausnehmen und etwa 10 Min abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und leicht warm oder kalt servieren.



hannoverspeist.de