

## Zucchini-Pasta mit veganer Linsen-Bolognese



**Zutaten für 4 Personen:** 2–3 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 1 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 150 g rote Linsen, 400 g gehackte Tomaten, 300 g Tomaten, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

**Zubereitung:** Linsen gründlich waschen und beiseitestellen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Möhre, Tomaten und Sellerie in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln darin andünsten. Möhren, Tomaten und Sellerie zugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomatenmark und Kräuter unterheben. Gehackte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Ggf. Wasser nachgießen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider oder Spaghetti-Schäler in Form schneiden. Entweder unter die Bolognese heben oder kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, auf Teller geben und die Sauce darübergeben. Mit Petersilie garnieren.

## Grünes Curry mit Pak Choi und Linsen-Quinoa



**Zutaten für 4 Personen:** Für das Curry: 1 Pak Choi (ca. 300 g), 200 g flache Buschbohnen, 30 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosöl, Salz, 2 EL Limettensaft, 1 TL Currypulver.

**Für den Quinoa:** 1 Dose grüne Linsen, 200 g bunter Quinoa, 500 ml Wasser, Salz.

**Für die Sauce:** 4 EL Tahin (Art.-Nr. 518605), 3 TL Lemon Balsam, 1 TL Agavendicksaft, 2 TL Sojasauce, frischer Koriander, Sesam.

**Zubereitung:** Quinoa waschen und im Wasser mit Salz kochen. Anschließend die Linsen abgießen und unterrühren. Gemüse waschen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Öl in eine Wokpfanne geben und Ingwer mit der geschälten, ganzen Knoblauchzehe anbraten. Knoblauch herausnehmen, die in Stücke geschnittenen Bohnen zugeben. Kurz anbraten, dann den kleingeschnittenen Pak Choi zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Salzen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. garen. Die Zutaten für die Sauce verrühren und abschmecken. Quinoa auf Teller geben, Curry dazu und mit Sauce, Koriander und Sesam anrichten.

## Pinsa mit Mangold, Pilzen & Gorgonzola



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Pck. Pinsa (2 Teigböden), 300 g Mangold (1 Staude), 2 EL Crème di Pomodoro Secchi (Art.-Nr. 103804), 2 frische Knoblauchzehen, 150 g Shiitake-Pilze, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 100–150 g Gorgonzola.

**Zubereitung:** Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mangold waschen und Blätter von den Stängeln trennen (Stängel für ein anderes Gericht verwenden). Blätter in dünne Streifen schneiden und mit 1 EL Wasser in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel blanchieren, bis sie zusammenfallen. Pinsa-Böden auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mangold und die gesäuberten, in Streifen geschnittenen Pilze darauf verteilen. Crème und Gorgonzola in Klecksen darübergeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Olivenöl beträufeln und 10–14 Min. knusprig backen. Sofort genießen.

## Eingelegte Wachs- und Buschbohnen



Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

**Zutaten für ca. 10 Gläser:** 500 g grüne Bohnen, 500 g Wachsbohnen, Salzwasser zum Blanchieren, nach Belieben Natron, 2,5 Liter Wasser, 2 EL Salz, Dill oder Bohnenkraut nach Belieben.

**Zubereitung:** Gläser vorbereiten: Gläser heiß ausspülen. Deckel müssen einwandfrei sein und vor dem Benutzen ca. 5 Min. in kochendes Wasser gelegt werden. Bohnen vorbereiten: Bohnen putzen und waschen. Salzwasser zum Kochen bringen und nach Belieben eine kräftige Prise Natron zugeben (erhält die Farbe der Bohnen). Bohnen hineingeben und 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. 2,5 Liter Wasser aufkochen und 2 EL Salz darin auflösen. Bohnen in die vorbereiteten Gläser füllen und mit dem Salzwasser auffüllen, dabei ca. 2 cm Platz bis zum Rand lassen. Darauf achten, dass die Glasränder beim Verschließen sauber sind.



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

## Rezept der Woche: Asiatische Pfanne mit Reis



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Aubergine, 1 Gemüsezwiebel mit Grün, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sesamkerne, 1 Handvoll Erdnüsse, 200 g Austernpilze, frischer Koriander, Prise Chili, 4 EL Sojasauce, 2 EL Tomatenmark, 200 g Basmati Reis

**Zubereitung:** Den Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Die Aubergine waschen und würfeln, leicht salzen und kurz stehen lassen. Anschließend die entstandene Flüssigkeit abtupfen und die Aubergine in Sesamöl in einer heißen Pfanne zusammen mit Chili, gehacktem Knoblauch, in Streifen geschnittener Gemüsezwiebel und Sojasauce anbraten. Die Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und hinzufügen. Tomatenmark einrühren und nach Bedarf etwas Wasser zugeben. Zum Schluss Sesam, Erdnüsse und frischen Koriander über die Pfanne streuen und mit dem Reis servieren.