

Rezeptideen: Radieschen, Mangold, Mais, Tomaten, Minze

Gurken-Gazpacho mit marokkanischer Minze



Zutaten für 2 Personen: 1 Avocado, 1 Gurke, 1 Bund marokkanische Minze, 2 Knoblauchzehen, ½ weiße Zwiebel, 400 ml Wasser, 1 Limette, 1–2 Scheiben Weißbrot, 1 Prise Paprikapulver, etwas Salz, einige Minzblätter zum Garnieren

Zubereitung: Die Avocado, die Gurke, die Minze, den Knoblauch und die Zwiebel zusammen mit dem Wasser in einen Mixer geben. Je nach gewünschter Konsistenz 1–2 Scheiben Weißbrot hinzufügen und alles fein pürieren. Die Gazpacho mit Salz und Paprikapulver abschmecken und für mindestens 60 Min in den Kühlschrank stellen. Anschließend auf zwei Schüsseln verteilen, mit Limettensaft verfeinern und mit frischen Minzblättern garnieren.

Hirserisotto mit Zuckermais



Zutaten für 2 Personen: 200 g Hirse, 3 frische Zuckermaiskolben, 1 gelbe Zucchini, 1 grüne Zucchini, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Schuss Weißwein, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 EL Olivenöl, ½ TL Kurkuma, 1 Schuss Sojasahne, etwas frisches Basilikum, 100 g Cashewkerne, 1 EL Hefeflocken, 1 TL Knoblauchgranulat, 1 Prise Salz

Zubereitung: Die Hirse gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelringe mit dem Kurkuma darin anschwitzen. Die Hirse dazugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach die Gemüsebrühe angießen. Die Hirse bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Inzwischen die Maishörner von den Kolben schneiden und die Zucchini würfeln. Das Gemüse in etwas Olivenöl mit einer Prise Salz anbraten. Das Risotto vom Herd nehmen, mit Sojasahne verfeinern und abschmecken. Für den veganen Parmesan Cashewkerne, Hefeflocken, Knoblauchgranulat und Salz fein zerkleinern. Das Hirserisotto mit dem Gemüse anrichten und mit veganem Parmesan, grünen Frühlingszwiebelringen und Basilikum garnieren.

Pinsa mit Mangold, Pilzen und Gorgonzola



Zutaten für 4 Personen: 2 Pinsa-Teigböden, 300 g Mangold, 2 EL Crema di Pomodori Secchi, 2 Knoblauchzehen, 150 g Shiitake-Pilze, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 100–150 g Gorgonzola, etwas Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Mangoldblätter in dünne Streifen schneiden und mit 1 EL Wasser in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel blanchieren, bis sie zusammenfallen. Die Pinsa-Böden auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mangold, geputzte und in Streifen geschnittene Shiitake-Pilze sowie fein gehackten Knoblauch darauf verteilen. Die Tomatencreme und den Gorgonzola in kleinen Klecksen darübergeben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, mit Olivenöl beträufeln und 10–14 Min knusprig backen.

Salat mit Radieschen



Zutaten für 2 Personen: 1 Salat, 1 Bund Radieschen, 150 g Crème fraîche, 1 TL scharfer Senf, etwas Kräutersalz, etwas Honig, etwas Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung: Den Salat putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen waschen, abtrocknen und klein würfeln. Crème fraîche, Senf, Kräutersalz, Honig, Pfeffer und Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren. Das Dressing über den Salat und die Radieschen geben, alles vorsichtig vermengen und sofort servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog
hannoverspeist.de



Rezept der Woche: Mangold-Pasta mit Gorgonzola



Zutaten für 2 Personen: 250 g Penne, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 600 g Mangold, 120 g Gorgonzola, 1 Becher Crème fraîche, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Penne in reichlich Salzwasser bissfest kochen und anschließend gut abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. Den Mangold gründlich waschen, Stiele und Blätter klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis der Mangold zusammenfällt und angenehm zart ist. Den Gorgonzola würfeln und mit der Crème fraîche zum Mangold geben. Unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen und eine herrlich cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Penne mit der Mangold-Gorgonzola-Sauce vermengen und direkt servieren.