

Rezeptideen: Zuckermais, Möhrchen, Zucchini

Zuckermais-Polenta

extra cremig

Zutaten für 4 Personen: 2 Maiskolben, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 200 g Crème fraîche, 150 ml Wasser, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Salz, Pfeffer, 150 g Spinat Babyleaf, 600 ml Gemüsebrühe, 150 g Polenta, 150 g Bergkäse, 1 Msp. Smokey Paprika Gewürz

Zubereitung: Maiskörner vom Kolben schneiden und eine Handvoll davon beiseitelegen. Zwiebel schälen, würfeln und in einem tiefen Topf mit Öl andünsten, dann Crème fraîche, Wasser und Zitronensaft hinzugeben und ca. 5 Min köcheln lassen. Anschließend würzen und den gewaschenen Spinat begeben. Bei geschlossenem Deckel garen bis er zusammengefallen ist. Die Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrühren und unter Rühren bei ca. 4 Min zu einem dicken Brei einkochen. Den Bergkäse grob reiben, unter die Polenta rühren und mit Gewürzen abschmecken. Polenta mit Spinat und einigen frischen Zuckermais Körnern garnieren.

Zucchini-Nudeln

mit unserem Pina-Käse

Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, 5 EL Pina Pfeffer & Zitrone – Frischkäse, einige Röstzwiebeln, etwas Parmesan, frisches Basilikum, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Zucchini waschen und in Spiralen schneiden (geht mit Sparschäler; besser ist ein Spiralschneider extra für Gemüse-Spaghetti). Zucchini in etwas Öl in einer Pfanne schwenken, mit einem Schuss Wasser ablöschen. Danach den Frischkäse einrühren. Auf Teller geben, Parmesan, Röstzwiebeln und Basilikum dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frischkäse gibt es in vielen Sorten darunter Wanja, Mara, Carla und noch viele andere Geschmackrichtungen in unserem Shop.

Möhrchen

aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen: 750 g Möhren, 1 Knoblauchknolle, 1 TL gemischte Kräuter, 1 EL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, 300 ml Joghurt, 1/2 Bd frische Minze, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Ofen auf 200 °C vorheizen. Möhren waschen, und längs schneiden. Knoblauchzehen mit Schale mit einem großen Messer pressen, so dass die Schale aufplatzt und Knoblauchsft austritt. Möhren und ganze Knoblauchzehen auf ein Backblech geben, mit Balsamico und Olivenöl bedecken und mischen. Anschließend Kräuter darüber streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun 45 Min backen, bis die Möhren karamellisieren, dann abkühlen lassen. Einige der Knoblauchzehen vom Blech schälen und pressen. Die Pfefferminze waschen, von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch und Minze mit dem Joghurt mischen, ggf. nachwürzen. Die abgekühlten Möhren mit Joghurtdip servieren.

Zwetschgeneis

besonders schnell

Zutaten für 4 Personen: 400 g Zwetschgen, 200 ml Kokosmilch, 3 TL Zimt, 60 g Zucker

Zubereitung: Die Zwetschgen waschen, entkernen und würfeln. Über Nacht in einem Behälter in den Gefrierschrank geben. Am nächsten Tag die Kokosmilch mit dem Zucker in einem Mixer aufschlagen, dann die Zwetschgen und den Zimt hinzugeben. Zu einer feinen Creme verarbeiten und in kleine Schalen füllen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:

Vegane Köttbullar

mit gebackendem Blumenkohl & Steckrübe

Zutaten für 2 Personen:

2 Maiskolben, ca. 300 g Möhren, 100 g Polenta, 200 ml Milch, 4 EL Speisestärke (Tapioka od. Mais), 4 Eier, 50 ml Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika, 1 Schalotte, Öl zum Ausbacken, 1 Bund Schnittlauch, 1 Glas Frischkäse von Jacobsberger Milchhandwerker, hier: Sontje Sesam & Chili – Frischkäse (Art.-Nr. 331670)

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren waschen und Mais entblättern. Von den Möhren die Enden abschneiden und mit einem Spiralschäler Spaghetti schneiden. Mais von den Kolben schneiden. Milch mit Salz zum Kochen bringen, Polenta einrühren und 3 Min kochen lassen. Die Masse mit Öl, gehackter Zwiebel und den Gewürzen mischen. Die Eier aufschlagen und unter den abgekühlten Teig ziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen, je 2 EL Teigmasse pro Puffer hineingeben, entweder mit Möhren-Spaghetti oder Mais bestreuen und ausbacken lassen. Nach 2 Min Backen wenden und erneut 2-3 Min Backen, bis beide Seiten knusprig sind. Die fertigen Puffer auf ein Küchenpapier legen, um abzutropfen. Den Sesam-Chili-Frischkäse der Milchhandwerker in eine Schale geben, etwas verrühren und mit den Puffern auf Teller geben. Frischen Schnittlauch in Ringe schneiden und über das Gericht geben.