

Blumenkohl-Nuggets mit Mozzarella



Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl, 1 Ei, 70 g Paniermehl, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz, 60 g Parmesan, 50 g Mozzarella, 1 Prise Muskatnuss, Paniermehl zum Wälzen

Zubereitung: Blumenkohl in Röschen brechen und in Salzwasser samt geschälter Knoblauchzehe weichkochen. Ein Sieb mit einem Geschirrhandtuch auslegen und den gegarten Blumenkohl hineingießen. Vollständig abhühlen lassen und dann die gesamte Flüssigkeit herauspressen. Blumenkohl in eine Schüssel geben und inklusive Knoblauch gut zerdrücken, es dürfen noch kleine Stücke zu sehen sein. Ei und Paniermehl unterrühren. Parmesan und Mozzarella raspeln und einkneten. Masse mit Muskatnuss, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Paniermehl auf einen Teller streuen, mit feuchten Händen aus dem Blumenkohlteig kleine Bällchen formen und in der Panade wälzen. Die Blumenkohl-Nuggets bei mittlerer Hitze in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.

Quinoa-Möhren-Pfanne



Zutaten für 2 Personen: 100 g Quinoa, 250 ml Wasser, 1 Dose (400 g) Kichererbsen, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 300 g Möhren, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 TL gemahlener Kurkuma, 1 TL Ahornsirup, 40 g Spinat; für das Dressing: 1/2 Zitrone, 1/2 Orange, 2 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 1 Prise Zimt, n. B. Petersilie

Zubereitung: Quinoa in einem Topf mit Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze nachhücheln lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Inzwischen Kichererbsen in einem feinen Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Möhren und Kichererbsen zugeben und 1–2 Min garen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Ahornsirup würzen. Spinat zugeben und bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Für das Dressing den Saft aus der Zitrone und Orange pressen. Beides zusammen mit Ahornsirup verrühren. Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertigen Quinoa vom Herd nehmen und zum Möhren-Mix geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt verfeinern. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Mangold Lasagne



Zutaten für 1 Lasagne: 600 g Mangold, 10–12 Lasagne-Platten (Art.-Nr. 642050), 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Zucker, 150 g Gratinkäse, Salz, Pfeffer, Öl; für die Béchamelsauce: 40 g Butter, 3 EL Mehl, 500 ml Vollmilch, 2 TL Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in feine Stücke hacken. Mangold waschen, trocknen und die Stiele von den Blättern trennen. Stiele in feine Streifen schneiden und die Blätter grob zerteilen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mangoldstücke 3 Min dünsten. Anschließend Zwiebel, Cayennepfeffer, sowie Knoblauch und die Mangoldblätter hinzugeben und weitere 2 Min dünsten. Nun mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und weiter dünsten. Gegebenenfalls etwas von der Flüssigkeit abschütten. Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl einrühren und nach und nach die Milch angießen, bis eine cremige Sauce entsteht. Hier immer wieder rühren. Die Sauce mit Gemüsebrühe, Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform einfetten. Zunächst eine Schicht Mangold, dann Béchamelsauce in die Form geben, um darauf eine Lage Lasagne-Platten zu verteilen. Dann etwas Sauce

auf den Platten verteilen, Mangold darüber geben und mit einer weiteren Schicht Lasagne-Platten abschließen. So weiter schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zuletzt noch den Käse über die Lasagne geben und für ca. 35 Min bei 200 °C Ober-/ Unterhitze backen.

Überbackener Mangold mit Tomate & Frischkäse



Zutaten für 4 Personen: 1 kg Mangold, Salz, 250 g Tomaten, 80 g California Frischkäse (Art.-Nr.: 402691312170), 2 Stiele Thymian, 3 EL Olivenöl, 1/2 Zitrone, 1 TL flüssiger Honig, Pfeffer, 1/2 Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Mangold waschen und die kräftigen Stiele herausschneiden (die Stiele anderweitig verwenden). In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Mangoldblätter für 2 Min blanchieren. In ein Sieb abgießen und die Blätter in eine Auflaufform legen. Tomaten waschen und halbieren. Frischkäse mit Hilfe eines Teelöffels in Klecksen auf dem Mangold verteilen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian über den Mangold streuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft ca. 10 Min erhitzen. Inzwischen die halbe Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Honig und restlichem Öl verrühren und das Gemüse damit beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Baguette servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Frisches Maisbrot mit Chili-Butter

Zutaten für 1 Brot: 2 frische Maisholben, 2 EL Olivenöl, 2 TL Salz, 100 g Butter, 100 g Mehl, 150 g Maismehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Natron, 1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver, 3 Eier, 450 ml Buttermilch, 3 TL Zucker; für die Butter: 1 Stk. Butter, 1 TL Salz, 1/2 TL Chili-Flochen

Zubereitung: Maisholben putzen, die Hülsen, Blätter und Fasern entfernen. Maishörner mit einem großen Küchenmesser von den Kolben schneiden. Im heißen Öl mit Salz in einer Pfanne 5–6 Min andünsten. Abhühlen lassen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Ofen auf 190 °C vorheizen. Butter bei milder Hitze zerlassen. Mehl, Maismehl, Backpulver, Natron und Paprikapulver mischen. Eier, Buttermilch, Zucker und zerlassene Butter mit einem Schneebesen gut verquirlen. Eimasse mit der Mehlmischung kurz verrühren und Maishörner unterheben. Teig in die Kastenform geben und glattstreichen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 50–55 Min backen. 10 Min in der Form lassen. Dann herausheben und auf einem Gitter abhühlen lassen. Zutaten für die Chili-Butter mit der zimmerwarmen Butter mischen und zum Brot reichen.

