

## Rezeptideen: Blumenkohl, Radieschen, Porree, Tomaten

### Italienisches Baguette mit Catalogna Aurelia



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Staude Catalogna Aurelia (ca. 300 g, Art.-Nr. 18857), 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, 2 Baguettes zum Aufbacken (Art.-Nr. 30300) wahlweise Ciabatta (Art.-Nr. 49669), 2 Tomaten, 2 Mozzarella di Bufala, 1 Glas getrocknete Tomaten (Art.-Nr. 38853)  
**Zubereitung:** Den Blattzichorie waschen und die Stängel abschneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die geschälten und halbierten Knoblauchzehen zugeben und anschließend den Blattzichorie hinzufügen. Alles etwa 10 Min dünsten, mit Salz würzen und mit einem Deckel abdecken. Danach mit Zitronensaft ablöschen. In der Zwischenzeit die Baguettes nach Packungsanleitung aufbacken, kurz abkühlen lassen, aufschneiden und die Innenseiten mit etwas Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten beträufeln. Wer möchte, zerdrückt die Knoblauchzehen aus der Pfanne grob mit einer Gabel und verteilt sie auf dem Baguette. Zum Schluss den Blattzichorie auf die Baguettehälften legen und nach Belieben mit Mozzarella, frischen Tomatenscheiben und getrockneten Tomaten belegen.

### Porree Omelette



**Zutaten für 2 Personen:** ca. 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 g Parmesan (fein gerieben), 200 g Schlagsahne, Pfeffer, 10 g Butter  
**Zubereitung:** Vom Porree die äußeren Blätter entfernen, die Stangen halbieren und gründlich waschen. Anschließend die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Porree ein bis zwei Minuten in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl andünsten, danach abkühlen lassen. Die Eier mit 60 g Parmesan und der Sahne verquirlen, mit Pfeffer würzen und den abgekühlten Porree unterheben. Eine Auflaufform von etwa 30 x 20 cm Größe mit Butter einfetten, die Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C, Umluft 180 °C, auf der zweiten Einschubleiste von unten 30 bis 35 Minuten backen.

### Eingelegte Radieschen



**Zutaten für 4 Gläser:** 4 Bund Radieschen, 4 Knoblauchzehen, 1 Bd Dill, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Zucker, 2 EL Salz, 2 TL Chiliflocken, Pfeffer nach Belieben, Mineralwasser mit Kohlensäure  
**Zubereitung:** Die Radieschen putzen, von Wurzel und Blättern befreien, mit einem Nudelholz leicht andrücken und in die Gläser füllen. Den Dill abzupfen, die Spitzen fein hacken und ebenfalls ins Glas geben. Den Knoblauch schälen, hacken und zu den Radieschen geben. Anschließend Zucker, Essig, Salz, Chiliflocken und Pfeffer hinzufügen und alles mit Mineralwasser auffüllen, bis die Radieschen bedeckt sind. Die Gläser verschließen, kräftig durchschütteln und für etwa zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Besonders gut schmecken die eingelegten Radieschen zu geröstetem Brot mit Frischkäse und etwas Kräutersalz.

## Bald kommt Federweißer!

Fruchtig, aromatisch - spritzig  
und frisch!

### Federweißer & Roter Sauser

Passend dazu folgen bald  
auch wieder **Zwiebelkuchen**  
und **Zwiebelbrot**  
aus der Kampfelder Hofbäckerei!

ab  
8. Sept.



Und was  
könnte  
besser  
passen als:

Flammkuchen-  
Böden

Art.-Nr. 648003



Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

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

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

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Blumenkohl-Wings mit Kartoffelbrei



**Zutaten für 2 Personen:** Für die Marinade: 60 g Kichererbsenmehl, 100 ml Sojadrink, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL Ingwergewürz, 1/2 TL Paprikagewürz, Rauchsalz, 1 EL Sojasauce, 1–2 EL Habanero Hot, 1 Knoblauchzehe oder Knoblauchgranulat, 1 Blumenkohl  
Außerdem: 400 g Kartoffeln (vfh.), 2 EL Alsan Margarine, 1 Schuss Sojadrink, Salz, Mushatnuss, Grillsauce Barbecue (Art.-Nr. 600096), Sesam, 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Die Kartoffeln dampfgaren, abkühlen lassen, pellen, pressen oder stampfen und mit Margarine, Sojadrink und Gewürzen verfeinern. Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Die Zutaten für die Marinade vermengen, die Blumenkohlröschen darin wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Blumenkohl-Wings 25 Minuten backen. Die Barbecue-Sauce mit einem Schuss Wasser und Sesam vermengen und die Wings nach dem Backen damit einpinseln. Den Kartoffelbrei mit den Wings auf Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen, Barbecue-Sauce dazu reichen und servieren.