

# Rezeptideen: Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Buschbohnen

## Bohnengemüse



### italienisch

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Buschbohnen, 1 Bund Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Tomaten, 1/2 Bund Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Während die Bohnen ca. 20 Min garen, die Zwiebel für die Sauce schälen und würfeln. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Den Knoblauch schälen, durch die Presse geben und mitbraten. Die Tomaten waschen, würfeln und ebenfalls mitbraten. Das Basilikum waschen, hacken und dazugeben. Die Sauce salzen und pfeffern. Die gegarten Bohnen unterheben.

**Zubereitung:** Für die Currypaste Schalotten und Knoblauch schälen und grob zerschneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen grob hacken. Vom Zitronengras die Strünke und äußersten Blätter abschneiden, das untere Drittel fein hacken. Alle zerkleinerten Zutaten mit Öl, Gewürzen und ½ TL Salz fein pürieren. Das Gemüse waschen und putzen. Zucchini längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika längs in 1 cm breite Streifen und die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Den Tofu klein würfeln. Die Currypaste mit 5 EL Kokosmilch in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Restliche Kokosmilch und Limettenabrieb unterrühren, mit Sojasauce und 2-3 EL Limettensaft würzen. Übriges Gemüse hinzufügen und in 12-15 Min. fertig garen. Tofu dazugeben und warm werden lassen, die Sauce mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

## Kohlrabi - Cremesuppe



**Zutaten für 2-3 Personen:** 1 große Kartoffel, 2 Kohlrabi, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Bratöl, 1/2 Becher Schmand, 2 TL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Die Kartoffel, Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Kohlrabi vom Grün befreien, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Ein Kohlrabi in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Ein paar Blätter abzupfen, waschen und etwas trocken tupfen. Die Gemüsewürfel in einem Topf anschwitzen, mit Brühe aufgießen und köcheln lassen. In einem kleinen Topf etwa 1 cm hoch Öl gießen und heiß werden lassen. Die Kohlrabiwürfel frittieren, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen. Auf einem Küchentrepp etwas abtropfen lassen und salzen. Die gezupften Kohlrabiblätter ebenfalls frittieren und mit auf das Küchentrepp legen. In die Suppe 1/2 Becher Schmand geben, das Ganze pürieren und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabiwürfel als Einlage beim Anrichten in den Teller geben und die Suppe mit den frittierten Blättchen dekorieren.

## Curry mit Tofu und Gemüse



**Zutaten für 4 Personen:** 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 rote Chilischote, 2 Stängel Zitronengras, 2 Zucchini, 2 rote Paprikaschoten, 1-2 Möhren, 250 g Tofu, 4 Stangen Staudensellerie, Abrieb und Saft einer Limette, 2 EL Sojasauce, 400 ml Kokosmilch, ½ TL Kurkumapulver, ½ TL Kreuzkümmel, Salz und Zucker nach Belieben

## Crumble



### mit Zwetschgen und Äpfeln

**Zutaten für 3-4 Personen:** für den Boden: 500 g Zwetschgen, 500 g Äpfel, 80 g Zucker oder entsprechend Agavendicksaft, 30 g Butter oder Margarine, 2 TL Zimt, 2 EL Zitronensaft, 1 Packung Vanillezucker, 100 g Mandeln; für die Streusel: 120 g Mehl, 80 g Zucker, 100 g Mandeln, 90 g Butter oder Margarine, ½ TL Zimt

**Zubereitung:** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Auflaufform einfetten. Die Zwetschgen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Zucker, Vanillezucker und 2 EL Wasser in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Den Zucker ca. 10 Min eindicken, zwischendurch oft umrühren, bis ein brauner Sirup entstanden ist. Die Butter und den Zimt unterrühren und die Zwetschgen dazugeben. Das Ganze einige Minuten auf dem Herd lassen. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit den Zwetschgen in die Auflaufform geben. Mandeln ganz fein hacken oder reiben und über das Obst streuen. Die Butter für die Streusel in einem Topf zum Schmelzen bringen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Mandeln hacken. Den Zucker, die gehackten Mandeln und den Zimt dazugeben. Butter unterrühren und mit den Händen kneten, bis kleine Streusel entstehen. Die Streusel über die Obstmasse geben und für 40 Min backen lassen, bis die Streusel goldgelb sind. Lecker mit Zimt- oder Vanilleeis oder einfach Sahne.

Viele weitere  
Rezepte in  
unserer  
Rezeptdaten-  
bank



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

## Rezept der Woche: Indische Tomatensuppe mit Naan Brot



**Zutaten für 2 Personen:** für die Suppe: 500 g Tomaten, ca. 15 g frischer Ingwer, 2 Chili, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Kurkuma, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salt, 1 EL Kokosöl; für das Naan Brot: 350 g Weizenmehl (glutenfrei: 300 g Reismehl, 50 g Tapiokamehl), ½ TL Salz, 1 Msp. Backpulver, 3 TL Zucker, 2 1/2 TL Trockenhefe, 75 g Joghurt, 40 g Butter, 2 Eier, ca. 170 ml warmes Wasser, Kokosöl für die Pfanne

**Zubereitung:** Für das Naan Brot warmes Wasser mit Zucker, Salz und Hefe mischen und 10 Min stehen lassen. Anschließend die geschmolzene Butter, die verquirlten Eier und restlichen Zutaten hinzugeben und kräftig kneten. Den Teig dann in einer abgedeckten Schale an einen warmen Ort stellen und mit der Zubereitung der Suppe fortfahren. Hierfür drei Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Ingwer raspeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilis waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch sowie die Gewürze darin anbraten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Strunk an den Tomaten heraus schneiden und die Tomaten schließlich in die Pfanne geben. Salz und etwas Zucker an die Tomaten geben und kochen bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Hefeteig hervorholen, erneut kneten und in vier Stücke teilen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Teigstücke auf einer bemehlten Fläche 1/2 cm dick ausrollen und in die heiße Pfanne legen. Von beiden Seiten etwa 1-2 Min ausbacken. Wenn die Teigstücke sich aufblähen, kann man sie wenden. Die Naan Brote bis zum Verzehr in ein Handtuch einwickeln. Tomatensuppe auf Teller geben, Naan dazu reichen und mit dem grünen Teil der Lauchzwiebeln garnieren.