

## Möhren-Hummus



**Zutaten für 4 Personen:** 4 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 250 g Kichererbsen (1 Dose), 1/2 Zitrone (Saft und Abrieb), 2 EL Tahin, Sesam, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Paprikapulver zum Garnieren, dazu Brot

**Zubereitung:** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren nach Belieben schälen und grob würfeln. Zusammen mit Knoblauch, Olivenöl und Kreuzkümmel in eine Rührschüssel geben und vermengen. Karottenmischung auf einem Blech verteilen und bei 200 °C ca. 20 Min garen, bis die Karotten weich sind, Kichererbsen abgießen. Die Flüssigkeit aus der Dose gern auffangen und aufheben, um das Aquafaba für andere spannende Rezepte zu verwenden (Ideen hierzu auf dem Blog). Gebackene Karottenmischung, Kichererbsen, Zitronensaft und -abrieb und Tahin in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hummus in eine Servierschüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und Paprikapulver bestreuen. Brot rösten, in Dreiecke schneiden und zum Hummus servieren.

## Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Buschbohnen, 3 EL Olivenöl, 4 frische Thymianzweige, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Zitronenschale, 80 g frisch geriebener Parmesan, 1 EL Zitronensaft, 1/2 rote Zwiebel, 2 EL frischer Dill, 25 g Pinienkerne, Parmesankäse, frisch gerieben zum Garnieren, 2 EL Saure Sahne, dazu passen frische Kartoffeln

**Zubereitung:** Den Ofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und mit einem Esslöffel Olivenöl, dem geschälten und in Scheiben geschnittenen Knoblauch und dem Thymian in einer Schüssel vermischen. Die Bohnen auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, so dass sie nicht übereinander liegen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Im Ofen rösten, so dass sie noch knackig sind (ca. 13-15 Min). Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden. In der Zwischenzeit den Parmesan reiben und Zitronensaft und -abrieb, gehackte Zwiebel und Gewürze vermischen. Außerdem noch 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben. Die Bohnen aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Das Dressing hinzugeben und kräftig umrühren. Mit etwas geriebenem Parmesan und gerösteten Pinienkernen garnieren. Erneut mit Pfeffer und Salz würzen und nach Belieben frische Kartoffeln dazu reichen.

## Bratkartoffel-Pfanne mit Fenchel



**Zutaten für 2-4 Personen:** 2 Zwiebeln, 2 Fenchelknollen mit Grün, Sonnenblumenöl, 1 Schuss veganer Weißwein, 200 g Räuchertofu (Art.-Nr.

663006), 800 g Kartoffeln, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb  
**Zubereitung:** Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Obere Ansätze und das Grün von den Fenchelknollen entfernen und davon das Grün beiseitelegen. Fenchel waschen, Knollen halbieren und Strünke herausschneiden, danach den Fenchel würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel mit Zwiebelspalten 5 Min darin anbraten. Einen Schuss Weißwein aufgießen und weitere 5 Min garen, bis der Wein verdunstet ist. Kartoffeln schälen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Räuchertofu sehr fein würfeln. In einer zweiten großen Pfanne etwas Öl erhitzen, Räuchertofu darin anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Rohe Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden 10 Min goldbraun braten. Fenchel-Zwiebelgemüse sowie die gebratenen Räuchertofu-Würfel zu den Bratkartoffeln geben und untermischen. Kümmel zugeben, salzen und pfeffern und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Bei mittlerer Hitze weitere 10 Min fertig garen, dabei gelegentlich mit einem Pfannenwender umrühren. Abrieb der gewaschenen Zitrone hinzugeben. Fenchelgrün fein hacken. Fertige Fenchel-Bratkartoffelpfanne mit Fenchelgrün und Zitronenschale servieren.

## Apfel-Ricotta-Dessert mit Knuspercrunch



**Zutaten für 4 Personen:** für die Apfelmasse: 4 Äpfel Embassy, 80 g Zucker, 50 g Butter, 50 ml Schlagsahne, 1 TL Speisestärke; für die Ricotta-Creme: 250 ml Sahne, 100 g Zucker, Mark einer Vanilleschote, Abrieb einer Zitrone, 500 g Ricotta, Knuspercrunch - Krunchy Joy Nuss (Art.-Nr. 29776), 1 Prise Zimt zum Anrichten

**Zubereitung:** für die Apfelmasse: Den Zucker mit 1 EL Wasser in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Weiter ohne Rühren karamellisieren lassen. Sobald die Masse goldbraun ist, von der Herdplatte nehmen und die Butter mit einem Holzlöffel einrühren. Wenn Butter und Zucker gut miteinander vermischt sind, die Sahne einrühren. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem zweiten Topf anschwitzen. Das Karamell hinzugeben. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und in die Apfelmasse geben. Masse köcheln lassen, bis die Äpfel die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Für die Ricotta-Creme: Sahne, Zucker, Vanillemark und Zitronenabrieb in eine Schüssel geben und steif schlagen. In einer zweiten Schüssel den Ricotta cremig rühren und die Sahnemasse vorsichtig unterheben. Die Ricotta-Creme in einen Spritzbeutel geben. Etwas Krunchy Joy Nuss auf den Boden der Gläser geben und mit Ricotta-Creme bedecken. 1-2 EL Apfelmasse sowie Knuspercrunch und wiederum Ricottacreme hinzugeben und erneut mit Apfelmasse bedecken. Mit Zimt und etwas Krunchy Joy Nuss garnieren und direkt servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Chili sin Carne mit Zuckermais



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Zuckermaiskolben, 1 Glas Kidneybohnen, 1 rote Zwiebel, 4 Jalapenos, 1 frische Chili, 1 Pck. SonnenblumenHACK (Art.-Nr. 250792), 1 Bund Koriander, 1 Bund Petersilie, 500 ml Tomaten-Passata (Art.-Nr. 602006), 1 EL Tomatenmark, 2 TL Kraftwürze mediterran (Art.-Nr. 300206), 100 g Cherrystrauchtomaten, 1/2 TL Smokey Paprikagewürz (Art.-Nr. 44604), Salz, Pfeffer, 200 ml Wasser, Olivenöl; außerdem: 2 Limetten, 150 g Hirse

**Zubereitung:** Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und die gehackte Zwiebel und die Chili darin dünsten. Das Tomatenmark, die Kraftwürze sowie das SonnenblumenHACK hinzugeben und scharf anbraten, dann mit dem Wasser ablöschen. Den Mais vom Kolben schneiden, die Kidneybohnen abgießen, die Jalapenos in Scheiben schneiden und die gewaschenen Tomaten vierteln. Das gesamte Gemüse samt Kidneybohnen in den Topf geben und mit Tomaten-Passata aufgießen. Salz, Pfeffer und Paprikagewürz hinzugeben und das ganze 20-30 Min einkochen. Die Hirse in der doppelten Menge Salzwasser kochen. Das Chili mit Hirse servieren. Dazu frisch gehackten Koriander, Petersilie und eine Limettenspalte reichen.