

## Karamellisierte Rote Bete auf Couscous



**Zutaten für 2 Personen:** Für den Salat: 250 g Couscous, 3 EL Gemüsebrühepulver, 300 ml Wasser, 200 g Baby-Blattspinat, 1 Prise Mushatnuss, 1 Feta, 1 Lauchzwiebel, 3 Rote Bete, 5 EL Olivenöl, 3 EL Apfeldicksaft, Pfeffer, Salz, 3 Zweige frische Minze, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Die Rote Bete schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Die Bete-Stücke auf ein Blech mit Backpapier geben, mit 3 EL Olivenöl, dem Apfeldicksaft sowie etwas Pfeffer und Salz vermengen und bei 180 °C Umluft im heißen Ofen 15–20 Min backen. In der Zwischenzeit den Spinat abwaschen und abtropfen lassen. Den Couscous abwägen, Brühepulver dazugeben und mit kochendem Wasser übergießen. Einmal umrühren und ziehen lassen. Die Hälfte des Spinats unter den heißen Couscous heben. Den Feta würfeln und die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Bete aus dem Ofen nehmen und mit Feta, Zwiebel, frischem Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und einem Schuss Apfeldicksaft zum Couscous geben. Nach Belieben fein gehackte Minzblätter hinzufügen. Abschmecken, den übrigen Spinat auf Teller geben und darauf den Salat anrichten. Mit etwas frischem Pfeffer und Minze garnieren und servieren.

## Veganes Frikassee mit Kürbis



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 1 Gemüsezwiebel, 200 g Steinchampignons, 2 EL Stärke, 20 g getrocknete Steinpilze (Art.-Nr. 260224), 500 ml kochendes Wasser, 3 EL Gemüsebrühe, 1 Glas Erbsen (Art.-Nr. 141088), 1 Pck. grobe Sojaschnetzel (Art.-Nr. 706065), 1/2 Tasse Wildreis, 1 Tasse Basmatireis, 1 Bund Petersilie, 2 Zitronen, 100 ml pflanzliche Milch, 1 Prise Chili, Pfeffer, Salz, 1 Messerspitze Smokey-Paprika-Gewürz

**Zubereitung:** Den Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Die Erbsen aus dem Glas abgießen und in einem Sieb durchspülen. Die Pilze putzen und vierteln. Die Sojaschnetzel mit den getrockneten Steinpilzen in eine Schale geben und mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. Gemüsebrühe hinzufügen und gelegentlich umrühren. Die Sojaschnetzel nach etwa 20 Min abgießen, ausdrücken und dabei den Fond auffangen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Stärke hinzugeben und mit dem Fond verrühren. Mit etwas Milch verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken. Nun den Kürbis und die Pilze hineingeben und 10 Min leicht köcheln lassen. Dann die Erbsen und die Sojaschnetzel samt Steinpilzen hinzufügen und unterrühren. Mit Paprika-Gewürz und Zitronensaft verfeinern, anschließend frisch gehackte Petersilie über das Frikassee streuen und servieren.

## Grünes Curry mit Pak Choi und Linsen-Quinoa



**Zutaten für 4 Personen:** Für das Curry: 1 Pak Choi (ca. 300 g), 200 g flache Buschbohnen, 30 g Ingwerknolle, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosöl, Salz, 2 EL Limettensaft, 1 TL Currypulver

Für den Quinoa: grüne Linsen (Art.-Nr. 23245), 200 g bunter Quinoa, 500 ml Wasser, Salz

Für die Sauce: 4 EL Tahin (Art.-Nr. 518605), 3 TL Lemon Balsam, 1 TL Agavendicksaft, 2 TL Sojasauce, Außerdem: frischer Koriander, Sesam

**Zubereitung:** Den Quinoa waschen und im Wasser mit Salz kochen. Anschließend die Linsen abgießen und unterrühren. Gemüse waschen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Öl in eine Wokpfanne geben und den Ingwer mit der geschälten, ganzen Knoblauchzehe anbraten. Den Knoblauch herausnehmen und die in Stücke geschnittenen Bohnen hinzufügen. Nach kurzem Anbraten den kleingeschnittenen Pak Choi zugeben und mit der Kokosmilch ablöschen. Salzen und 10 Min bei geschlossenem Deckel garen. Die Zutaten für die Sauce anrühren und abschmecken. Quinoa auf Teller geben, Curry dazugeben und mit Sauce, Koriander und Sesam anrichten.

## Pflaumenteilchen mit Crumble



**Zutaten für 6 Portionen:** Für den Teig: 200 g Mehl, 90 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Hefewürfel, 100 ml Milch, 1 EL weiche Butter, 1 Ei

Für die Crumble: 60 g Mehl, 30 g Zucker, 1 TL Zimt, 2 EL halbe Butter

Außerdem: 10 g Zucker zum Bestreuen der Pflaumen, Puderzucker, 500 g Pflaumen

**Zubereitung:** Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe mit der lauwarmen Milch und 1 TL Zucker verrühren und 10 Min stehen lassen. Den Vorteig zusammen mit der weichen Butter und dem Ei zur Mehlmischung geben und mit einem Mixer 5 Min gut verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 40 Min gehen lassen. Inzwischen das restliche Mehl, 30 g Zucker und das Zimtpulver vermischen. Kalte Butter zugeben und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten. 30 Min kaltstellen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Hefeteig in 4 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit den Händen zu Fladen (ca. 10 cm Ø) formen. Die Fladen mit den Pflaumen belegen und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Die Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) im unteren Teil des Ofens 25–30 Min backen. Lauwarm abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren. Die Pflaumenteilchen können auch gut eingefroren werden, um bei spontanem Besuch frisch aufgebakken zu werden.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

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



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

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Rote Bete Hummus mit Ziegenkäse



**Zutaten für 4 Personen:** Für den Hummus: 300 g Rote Bete (vorgekocht), 1 Glas Kichererbsen, 2 EL Tahini, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 Knoblauchzehe, 30 ml Olivenöl

Außerdem: 1 Backmischung „Wunderbrot mit Nüssen“, 1 Schale Kresse, 150 g Ziegenfrischkäse-Rolle, 80 g Sonnenblumenkerne, 1 EL Margarine (Alsan), 2 EL Zucker, 1 Prise Salz

**Zubereitung:** Das Brot nach Packungsanleitung zubereiten. Am besten bereits am Vortag, damit es vollständig abkühlen kann. Die Rote Bete vorbereiten: Vorgekochte Rote Bete kann direkt in den Mixer gegeben werden, andernfalls mit Handschuhen schälen und im Dampf garen. Zusammen mit den abgetropften Kichererbsen und allen weiteren Zutaten in den Mixer geben, pürieren, abschmecken und in ein Gefäß füllen. Die Sonnenblumenkerne mit Zucker und Margarine in einer Pfanne karamellisieren, dabei gelegentlich schwenken, damit sie nicht anbrennen. Anschließend auf einem Blech ausbreiten und abkühlen lassen. Das Brot mit Hummus bestreichen, den Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Kresse und Kernen garnieren.