

Rezeptideen: Blumenkohl, Buschbohnen, Sellerie mit Grün

Blumenkohlschnitzel mit jungen Kartoffeln



Zutaten für 2 Personen: : 2 kleine Blumenkohlköpfe, 1 Tasse Paniermehl, 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Sojadrink, 1 TL Hefeflocken, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 1 Bund Radieschen, ½ Gurke, ½ Bund Schnittlauch, 1,5 kg Frühkartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Die Frühkartoffeln waschen und im Dampfgarer oder in Wasser garen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl von den Blättern befreien und gründlich waschen. Anschließend den Blumenkohl in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zunächst in Mehl, dann im Sojadrink und zuletzt im Paniermehl wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 20 Min backen. Anschließend die Grillfunktion einschalten und weitere 10 Min backen, bis die Schnitzel goldbraun sind.

Die Kartoffeln in Scheiben oder Spalten schneiden. Radieschen und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln vermischen und mit Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch fein schneiden und unter den Salat mischen. Etwas ziehen lassen und anschließend zusammen mit den Blumenkohl-Schnitzeln servieren. Dazu schmecken Ketchup oder vegane Remoulade.

Rotes Thai-Curry mit Sellerie



Zutaten für 2 Personen: : 1 Brokkoli, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL rote Thai-Curry-Paste, 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

Zubereitung: Brokkoli und Sellerie waschen. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Die Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben oder Viertel schneiden.

Kokosöl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Curry-Paste kurz darin anbraten. Das Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch dazugeben. Etwa 5 Min köcheln lassen. Anschließend den Herd ausschalten und das Curry noch etwas ziehen lassen, damit das Gemüse bissfest bleibt.

Basmatireis mit Gemüse & Feigen



Zutaten für 4 Personen: Gemüse nach Geschmack, z. B. 1 Aubergine, 1 Möhre, 1 Zucchini, 1 Peperoni, 2 Paprika, 1 rote Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 100 g geschälte Mandeln, je 1 Handvoll Koriandergrün und Minze, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 3 frische Feigen, 2 EL Olivenöl, 250 g Basmatireis, ½ Zwiebel, 1 Zimtstange, 50 g Sultaninen, 450 ml Wasser

Zubereitung: Das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die Peperoni in feine Ringe schneiden, die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken. Reichlich Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, sodass der Boden bedeckt ist. Zuerst die festeren Gemüsesorten, z. B. die Möhren, darin anbraten. Anschließend das weichere Gemüse wie die Paprika hinzufügen. Zum Schluss Peperoni, Zwiebeln

und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Koriandergrün und Minze fein hacken (eine kleine Hand voll aufheben) und unter das Gemüse mischen. Die Feigen achteln, kurz unterheben und anschließend die Mandeln dazugeben. Den Deckel auflegen und das Gemüse bei niedriger Hitze fertig garen. Dabei vorsichtig umrühren.

Reiszubereitung: Den Basmatireis waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Zimtstange und Sultaninen hinzufügen, mit Wasser aufgießen und aufkochen. Anschließend bei niedriger Hitze etwa 15–20 Min quellen lassen. Den Reis zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit den übrigen Kräutern bestreuen. **Guten Appetit.**

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Kartoffelsalat mit Buschbohnen mit Penne & Pesto Verde



Zutaten für 2 Personen: 200 g Emmer-Penne Vollkorn, 400 g kleine Kartoffeln, 300 g Buschbohnen, 1/2 Zwiebel, 1 Bund frisches Basilikum, 4 EL Pesto Verde, Salz, getrockneter Oregano, Pfeffer, 1 Zitrone

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und im Dampf mitgaren. Die Nudeln in gesalzenem Wasser kochen, anschließend abgießen und dabei einen Schuss Kochwasser auffangen. Die Bohnen waschen, halbieren und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und die Hälfte fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Kartoffeln halbieren und darin anbraten. Die Bohnen zugeben und zuletzt die Nudeln und das Pesto. Gut vermengen, mit den Gewürzen abschmecken und frischen Zitronensaft darüber geben. Wer es besonders zitronig mag, kann auch noch Zitronenscheiben samt Schale würfeln und unter die Kartoffel-Pfanne heben. Etwas abkühlen lassen und das frische Basilikum dazugeben.