

# Rezeptideen: Möhre, Fenchel, Buschbohne, Kürbis

## Möhren-Spaghetti mit veganer Bolo

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Bund Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, 1 Packung (200 g) Sojaschnetzel, fein (Art.-Nr. 27300), 500 ml Tomatenpassata, 100 g gehackte Walnüsse, 2 Schalotten, Pfeffer, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, Salz, etwas Majoran, 1 Schuss Weißwein nach Wahl

**Zubereitung:** Möhren in Spiralen schneiden. Schalotten schälen und mit Öl in einer Pfanne mit den Gewürzen dünsten. Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie zu den Zwiebeln geben. Sojaschnetzel nach Packungsanleitung vorbereiten und schließlich mit in die Pfanne geben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, dann mit Tomatensoße aufgießen und 20 Min bei geschlossenem Deckel einkochen lassen. Für die letzten 10 Min die Möhrenspaghetti hinzugeben und mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken.

## Fenchelsalat mit Apfel

**Zutaten für 2 Personen:** ca. 100 g Schnittsalat, 1 Apfel, 2 Lauchzwiebeln oder eine feingehackte Zwiebel, 1 Fenchelknolle, Saft und Schale einer Zitrone, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Balsamicoessig, 1-2 EL Agavendicksaft, 1 Bund Dill, Salz, bunter Pfeffer, 1 TL Pfeffer, 40 g Parmesan, 1 Baguette

**Zubereitung:** Den Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf Tellern verteilen. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, grob raspeln und auf dem Salat verteilen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und ebenfalls auf die Teller geben. Den Fenchel waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden oder hobeln, dann auf den Tellern verteilen. Aus Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Olivenöl, Senf, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Gewürzen eine Vinaigrette anrühren. Den bunten Pfeffer im Mörser leicht zerdrücken und in die Vinaigrette geben. Die Salatsoße über den Salat gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu etwas Baguette rösten.

## Bohnen-Tomaten-Gemüse

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Buschbohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 250 g Tomaten, 2 Stiele Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Bohnen putzen, schräg halbieren und in kochendem Salzwasser 10 Min garen, dann abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Min anbraten. Tomaten vierteln. Die Blätter vom Bohnenkraut abzupfen und hacken, mit den Tomaten zu der Zwiebel geben und weitere 3 Min dünsten. Bohnen untermischen und erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pasta oder Reis servieren.

## Kürbis aus dem Ofen

  
mit Salbei-Hirse

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Hokkaido-Kürbis (600 g), Olivenöl, grobes Salz, 1 TL Cumin-Gewürzmischung (Art.-Nr. 44234), 200 g Hirse, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Salbei, 2 EL Butter

**Zubereitung:** Die Hirse waschen und in der Brühe gar kochen. Den Kürbis waschen und in Spalten schneiden. In einer Schale mit Öl, Salz und Cumin-Mischung schwenken. Die Spalten im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min backen. Die Butter in eine Pfanne geben, den Salbei dazu geben und die Butter braun werden lassen (Nussbutter). Die Hirse mit in die heiße Pfanne geben und von unten knusprig anbraten lassen. Auf die Pfanne einen großen Teller legen und die Hirse mit Schwung stürzen, so dass der knusprige Boden nun nach oben schaut. Mit den Kürbisspalten garnieren, auf den Tisch stellen und erst hier auf Teller geben.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

**hannoverspeist**

## Rezept der Woche: Couscous Salat mit Gojibeere, Sojabohne & Kurkuma-Aioli

**Zutaten für 2 Personen:**

250 g Couscous, 200 ml kochendes Wasser, Salz, 5 EL Olivenöl, 200 g Sojabohnen in Schote, 1 gelbe Paprika, 150 g gelbe Cherry Tomaten, 100 g rote Cherry Strauchtomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln, 30 g Gojibeeren; für die Kurkuma-Aioli: 80 -100 g Raps- oder Sonnenblumenöl, 100 ml Sojadrink, 1 TL Senf, 1 TL Kurkuma, 1 Prise Knoblauchgranulat, 1 EL heller Essig, 1 Zitrone

**Zubereitung:**

Den Couscous in einen Topf mit Salz geben, Wasser aufkochen und über den Couscous geben, Deckel schließen und 10 Min ziehen lassen. Den Couscous mit Zitronenabrieb verfeinern. Das Gemüse waschen, Paprika, Tomaten, 2-3 Lauchzwiebeln kleinschneiden und mit Olivenöl unter den Couscous heben. Für die Aioli Sojadrink mit Senf und Essig in einem hohen Gefäß verrühren. Einen leistungsstarken Mixer hinein halten und auf höchster Stufe mixen, dabei langsam das Öl hinzugießen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Wie viel Öl verwendet werden muss, um die dickflüssige Konsistenz zu erreichen, hängt stark von der Leistung des Gerätes ab. Aioli mit den Gewürzen und 2 EL Zitronensaft abschmecken. Couscous auf Teller geben, Aioli darauf geben und mit Gojibeeren garnieren.