

Rezeptideen: Gemüsezwiebeln, Kohlrabi, Kürbis, Pilze

Polenta-Pizza



Zutaten für 4 Personen: für den Pizzaboden: 250 g Polenta (Maisgrieß), 850 ml Gemüsebrühe, 1 TL Butter; für den Belag: 300 g Hokkaido-Kürbis, 2 Rote Bete, 1 Bund Thymian, 2 Mozzarella, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Die Gemüsebrühe aufkochen und die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Hitze herunterstellen und 3 Miniterrühren. 5 Min quellen lassen, dann mit der Butter verfeinern. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Polentamasse ca. 1 cm dick auf einem Blech mit Backpapier verstreichen. Den Kürbis waschen, entkernen und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete ebenfalls waschen und das obere und untere Ende abschneiden. Am oberen Rand etwas schälen und wie den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf der Pizza verteilen, den Mozzarella abgießen, grob mit der Hand zerpfücken und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Den Thymian waschen, trocknen und dünne Zweige auf der Pizza verteilen. Nun die Pizza für 25–30 Min backen (übrig gebliebenes Gemüse kann auf dem Blech im Ofen mitgebacken werden).
(hannoverspeist)

erhitzen, die Hälfte der gehackten Zwiebeln zufügen und unter Wenden anbraten. Porree und Champignons zufügen und 4–5 Minuten braten. Zwiebeln aus der Brühe heben und zur Seite stellen. Den Reis ebenfalls in den Topf geben, glasig dünsten und mit 600 ml der Gemüse-Zwiebel-Brühe ablöschen und 25–30 Min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark zufügen, unterrühren und mit den Tomaten aus der Dose ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker abschmecken. Zwiebeln in die Tomatensoße setzen und in der Soße ca. 15 Min bei schwacher Hitze schmoren lassen. Die Zwiebeln mit Risotto füllen, nach Belieben mit Parmesan und Oregano garniert servieren.

Spaghetti Carbonara mit Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen: 2 Kohlrabis, 1 Zwiebel, 5 Champignons, 150 g Schinkenwürfel, 1 EL Öl, 3 Eigelbe, 100 ml Sahne, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Kohlrabis schälen und in drei Stücke teilen. Diese wiederum halbieren, sodass sie von der Größe in einen Spiralschneider passen. Sobald die Kohlrabi in Spaghetti geschnitten sind, mit der Zubereitung der Soße beginnen. Hierfür die Zwiebel würfeln und mit den Schinkenwürfeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zuletzt die gesäuberten, in Scheiben geschnittenen Pilze hinzufügen. Die Eigelbe mit Sahne und Parmesan verquirlen und in einem leicht warmen Topf andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern und dem Schinken beifügen. Die Kohlrabi-Spaghetti in die Pfanne dazugeben und für 3–4 Min garen. Anschließend mit geriebenen Parmesan servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Gemüsezwiebel mit Pilzrisotto aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen: 4 große Gemüsezwiebeln, 1,5 L Gemüsebrühe, 1 Stange Porree, 250 g Steinchampignons, 200 g Risottoreis, 2 EL Olivenöl, 100 g geriebener Parmesan, 2 EL Tomatenmark, 800 ml Tomaten aus der Dose, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Pr. Zucker, 1–2 Zweige frischer Oregano

Zubereitung: Zwiebeln schälen und das obere Drittel abschneiden. Die Zwiebeln aushöhlen und in der kochenden Gemüsebrühe ca. 10 Min garen. Den Zwiebeldeckel und die Zwiebelreste grob hacken. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. 1 Esslöffel Öl in einem Topf



Rezept der Woche: Veganes Frikassee mit Kürbis



Zutaten für 4 Personen: 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 1 Gemüsezwiebel, 200 g Steinchampignons, 2 EL Stärke, 20 g Steinpilze, getrocknet (Art.-Nr. 260224), 500 ml kochendes Wasser, 3 EL Gemüsebrühe, 1 Glas Erbsen (Art.-Nr. 42112), 1 Pck. Sojaschnetzel, grob (Art.-Nr. 706065), 1/2 Tasse Wildreis (Art.-Nr. 20566), 1 Tasse Basmatireis, 1 Bd. Petersilie, 2 Zitronen, 100 ml (pflanzl.) Milch, 1 Pr. Chili, Pfeffer, Salz, 1 Msp. Smokey Paprikagewürz

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 500 ml kochendes Wasser darübergießen. Gemüsebrühe hinzugeben 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 anrühren. 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 hineingeben und unterrühren. Mit Paprikagewürz und Zitronensaft verfeinern, anschließend frisch gehackte Petersilie über das Frikassee streuen und servieren.