

Karotten-Pfannkuchen mit Walnüssen



Zutaten für 4 Personen: 200 g Möhren, 400 ml Buttermilch, 2 Eier, 40 g Butter, 70 g Zucker, 250 g Mehl, 1/2 Päck. Backpulver, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Vanillepulver, 1 Pr Muskat, 1 Pr Kurkuma, Salz, Pflanzenöl (zum Braten), 1 Handvoll Walnüsse

Zubereitung: Als Erstes die Möhren schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel Buttermilch, Eier, geschmolzene Butter und Zucker schaumig schlagen. Gesiebttes Mehl, Backpulver und die Gewürze vermischen und nach und nach in den Buttermilch-Mix sieben. Gut verrühren und zum Schluss die geriebenen Karotten und die gehackten Walnüsse dazugeben und unterheben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und jeweils eine Kelle Teig von beiden Seiten goldbraun zu einem Pancake ausbacken. So mit dem restlichen Teig verfahren und die Pfannkuchen optional noch mit Walnüssen garnieren.

Vegetarisches Curry mit Spinat



Zutaten für 4 Personen: 500 g Hokkaido Kürbis, 150 g Cashewkerne, 400 g Kichererbsen, 100 g Buschbohnen, 125 g Blattspinat, 1-2 rote Chili, 1 große rote Paprika, 2 Schalotten, 2 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer, 1 Limette, 600 ml Kokosmilch, 200 ml passierte Tomaten, Seitan in Tamari – klein (Art.-Nr. 38103), 200 ml Gemüsebrühe, 3 TL Currypulver (Art.-Nr. 44242), 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner, 2 TL Ghee (Art.-Nr. 37362), Salz, 200 g Reis

Zubereitung: Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen. Die Cashewkerne im Wok bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten und beiseitelegen. Den Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und 1 TL Ghee hineingeben und schmelzen lassen. Die Schalotten schälen, vierteln und unter Rühren 5 Min glasig anschwitzen, dann kleingeschnittenen Ingwer und Knoblauch zufügen und 2-3 Min anschwitzen. Die Gewürze zufügen und anschwitzen bis sie duften. Den Kürbis, Paprika und die roten Zwiebeln waschen und beliebig kleinschneiden, dann zufügen und 2-3 Min anbraten. Kichererbsen in den Wok geben und die Kokosmilch, passierte Tomaten und die Brühe zufügen. Alle Zutaten gut vermischen und salzen. Das Curry einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min köcheln lassen bis der Kürbis weich geworden ist. Spinat und Bohnen waschen und zufügen, gut unterrühren und weitere 3 Min köcheln lassen. Das Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und unmittelbar vor dem Servieren die Cashewkerne untermischen und mit Reis servieren.

Apfel-Porree-Salat



Zutaten für 2 Personen: 1 Porreestange, 1 Apfel (z. B. Elstar), 1 EL Sonnenblumenkerne, 100 g saure Sahne, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Kästchen frische Kresse; optional: Vollkornbrot

Zubereitung: Porree und Apfel waschen. Den Wurzelansatz sowie welke Blätter des Porrees entfernen und das Gemüse der Länge nach aufschlitzen, sodass auch die inneren Schichten gewaschen werden können. Porree in sehr feine Ringe schneiden. Apfel entkernen und würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften, dann sofort in eine Schale umfüllen und beiseitestellen. Aus saurer Sahne, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Dabei ggf. 2-3 EL Wasser untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Apfel und Porree in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Kresse abschneiden und gemeinsam mit den gerösteten Sonnenblumenkernen als Topping für den Salat verwenden. Salat beliebig mit Vollkornbrot-Scheiben servieren.

Herbstliches Dessert mit Feigen



Zutaten für 4 Personen: 50 ml Rum, 100 g Butter, 320 g Rosinensammel (Art.-Nr. 938), 1 Vanilleschote, 1 Zitrone, 240 ml Milch, 100 ml Schlagsahne, Zimt, 6 Eier, 180 g Zucker, Puderzucker (nach Belieben 1-2 TL), 2 Feigen, 50 g Zucker, 120 ml Cranberry-Saft (Art.-Nr. 778738), 2 El Orangensaft

Zubereitung: Eine Auflaufform mit 30 g Butter fetten. Die Semmel ca. bis zur Hälfte in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Semmel-Scheiben in die Auflaufform legen. Restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Scheiben gleichmäßig damit beträufeln. Scheiben gleichmäßig in die Formen schichten. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Milch, Sahne, Zimt, Vanillemark und Zitronenschale in einen Topf geben und erhitzen. Eier und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder Mixer weiß-cremig aufschlagen. Heiße Milch-Sahne-Mischung vorsichtig zugießen und unterrühren. Mischung gleichmäßig über die Brioche in die Förmchen gießen und 30 Min quellen lassen. Für die Feigen Zucker bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Cranberrysaft zugeben und dicklich einkochen lassen und den Orangensaft unterrühren. Feigen waschen, achteln, in eine kleine Schüssel geben und mit dem Cranberrysirup übergießen. Den Brotauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) auf der mittleren Schiene 30 Min goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit den Feigen servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Rezept der Woche: Sushi-Berge mit Möhre-Ingwer Salat



Zutaten für 2 Personen: für den Reis: 1 Tasse Sushi-Reis (Art.-Nr. 240004), 2 Tassen Wasser, 3 EL Essig, 2 TL Zucker, 1/2 TL Salz, 80 g Furikake (Art.-Nr. 550445); für den Salat: 400 g Möhren, 1 Apfel, 50 g Sushi Ingwer (Art.-Nr. 730276), 2 EL Sesamöl, Salz, 1 Zitrone

Zubereitung: Den Reis so lange waschen bis das Wasser klar bleibt, dann in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz kochen. Den Reis zum Abkühlen auf ein Blech geben. Essig mit Zucker und Salz in einen Topf geben und kurz erhitzen, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben. Die Flüssigkeit über dem lauwarmen Reis verteilen und vermengen. Aus dem Reis mit leicht angefeuchteten Händen kleine Dreiecke formen, diese anschließend in der Furikake-Mischung wenden. Für den Salat die Möhren und den Apfel waschen und nach Belieben schälen. Dann mit einer Reibe fein raspeln. Den Ingwer aus dem Glas nehmen und fein hacken. Alle Zutaten vermengen und mit Öl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Zusammen mit den Sushi-Bergen servieren.

hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza