

Rezeptideen: Möhren, Fenchel, Kohlrabi, Broccoli, Apfel/Birnen

Kohlrabiröllchen hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: 3 Kohlrabi mit Grün, 150 g Milchreis, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 3 Strauchtomaten, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Weißweinessig, 2 Zweige frische Minze, 2 Zitronen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Cumin, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Salz, frischer Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1/2 TL Paprikapulver

Zubereitung: Den Reis gründlich waschen, um Stärke zu entfernen, und in der Gemüsebrühe gar kochen. Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, 2–3 Minuten ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Anschließend klein schneiden und das flüssige Innere entfernen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, aus der Pfanne nehmen, grob hacken und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Die Minzblätter fein hacken und zusammen mit den übrigen Zutaten unter den Reis mischen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Die Kohlrabiblätter vom Kohlrabi schneiden, Stiele entfernen, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Min blanchieren. Kalt abschrecken und trocken tupfen. Die Reismischung auf die Blätter geben, die Längsseiten einschlagen und fest aufrollen. Die Röllchen in ein verschließbares Gefäß legen und mit Olivenöl beträufeln.

Fenchelauflauf



Zutaten für 4 Personen: ca. 1 kg Fenchelknollen (etwas Grün für die Garnitur aufheben), 200 ml Gemüsebrühe

Für den Guss: 2 Eier, 200 ml Milch, 3 EL Kräuterfrischkäse, 4 EL Crème fraîche, 2 TL Dill, Pfeffer, Kräutersalz, Butter für die Form, 150 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Bergkäse)

Zubereitung: Die Fenchelknollen putzen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün zur Seite legen. Den Fenchel in der Gemüsebrühe knapp weich garen. Für den Guss Eier, Milch, Kräuterfrischkäse, Crème fraîche und Dill verrühren, mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Den Fenchel abgießen und in eine mit Butter gefettete Form geben. Den Guss darüber gießen und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Möhrenaufstrich



Zutaten für ca. 6 Scheiben Brot: 3–4 mittelgroße Möhren, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel (optional), 1 Knoblauchzehe (optional), Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum) zum Garnieren, Wasser oder Joghurt (je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung: Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser ca. 10–15 Min kochen, bis sie weich sind. Alternativ dämpfen. Zwiebel und Knoblauch (optional) fein hacken und in etwas Öl glasig braten. Möhren, Tomatenmark, Zwiebel und Knoblauch in einen Mixer geben, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und pürieren. Nach Bedarf Wasser oder Joghurt hinzu

fügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschmecken, in eine Schale füllen und mit frischen Kräutern garnieren.

Fenchelsalat



Zutaten für 2 Personen: 2 Fenchelknollen, 2 Möhren, 1 Zitrone, 200 g Joghurt, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Fenchelknollen waschen, putzen, halbieren und den Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden. Möhren schälen und raspeln. Zitrone auspressen. Fenchel und Möhren mit Zitronensaft und Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Rezept der Woche:

Broccoli-Quiche mit Tomaten

Zutaten für 1 Form: 375 g Magerquark, 2 EL Öl, Salz, 4 Eier, 280 g Weizenmehl Type 405, 1 Broccoli, 250 g Cherrytomaten, 1 Prise Zucker, 3 EL Milch, Pfeffer

Zubereitung: Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel 125 g Quark, 1 EL Öl, Salz, 1 Ei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten und in einer verschlossenen Dose in den Kühlschrank stellen. In einem Topf 1 L Salzwasser zugedeckt aufkochen. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden, waschen und im kochenden Wasser ca. 3 Min kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren und mit dem Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel mischen. In einer anderen Schüssel restlichen Quark, Milch und 3 Eier mit einem Schneebesen verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spring- oder Tarteform mit Öl einfetten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen, in die Form legen, Rand andrücken, begradigen und Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Broccoli auf dem Teig verteilen. Die Quark-Ei-Masse um die Röschen herum eingießen und die Tomatenhälften in die Masse setzen bzw. drücken. Die Quiche pfeffern, salzen und bei 220 °C ca. 25–30 Min goldbraun backen. Fertige Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.