

Rezeptideen: Zuckermais, Spitzkohl, gelbe Bohnen, Champignons

Gefüllte Tomaten

mit Thunfischsalat

Zutaten für 4 Personen: 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Essig, Olivenöl, Basilikum, 4 reife Tomaten, gern auch Ochsenherztomaten, 1/2 Paprika, 200 g Wachsbohnen, 1 Dose Thunfisch, 1/2 rote Zwiebel

Zubereitung: Tomaten putzen und waschen. Von jeder Tomate einen Deckel abschneiden und die Tomaten vorsichtig aushöhlen. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 8–10 Min garen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Paprika, Thunfisch, Bohnen, Zwiebel und Knoblauch miteinander vermengen. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit Basilikum garnieren.

Ingwer-Putensteaks

Zutaten für 4 Personen: 30 g frischer Ingwer, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, schwarzer Pfeffer, 4 EL Sojasauce, 4 Putensteaks, 1 Spitzkohl (ca. 500 g), 150 g Kirschtomaten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung: Ingwer schälen und fein reiben. Mit Knoblauch, schwarzem Pfeffer und Sojasauce verrühren. Die Putensteaks mit der Marinade bestreichen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen den Spitzkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Anschließend in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen.

3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade dabei auffangen. Die Putensteaks von beiden Seiten jeweils 1–2 Min scharf anbraten und anschließend in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft auf der zweiten Schiene von unten 12–17 Min garen.

2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin unter Rühren 3–4 Min anbraten. Die aufgefangene Marinade und die Kirschtomaten hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putensteaks mit dem Spitzkohl anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Ofenkartoffel à la Kumpir



Zutaten für 2 Personen: 2 große Kartoffeln, 2 EL Crème fraîche, 2 EL mittelalter Gouda, fein gerieben, Salz, Pfeffer, 2 Prisen Muskat, 150 g Steinchampignons, 1–2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, etwas Schnittlauch, 2 EL Öl

Zubereitung: Die Kartoffeln gründlich waschen und bei 190 °C im Backofen etwa 45 Min garen, bis sie weich sind. Anschließend längs halbieren und das Innere vorsichtig etwas aushöhlen. Crème fraîche und geriebenen Gouda miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Mischung in die Kartoffeln geben. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten entkernen, würfeln und kurz zu den Pilzen geben. Schnittlauch fein schneiden. Die Pilzmischung auf

den vorbereiteten Kartoffeln verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und nach Belieben mit etwas Crème fraîche servieren.

Kürbis-Apfel-Konfitüre



Zutaten für 4 Personen: 500 g Kürbis, z. B. Butternut, 300 g Äpfel, 200 g reife Birnen, 200 ml Apfelsaft, Mark von 1 Vanilleschote, Saft von 1/2 Zitrone, Gelierzucker 2:1 nach Packungsangabe

Zubereitung: Kürbis schälen, entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Äpfel und Birnen ebenfalls schälen, entkernen und klein schneiden. Erst anschließend die vorbereiteten Zutaten abwägen. Kürbis, Äpfel und Birnen zusammen mit dem Apfelsaft und dem Vanillemark in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min weich garen. Anschließend alles fein pürieren. Den Gelierzucker entsprechend der Packungsangabe abwägen und zusammen mit dem Zitronensaft zur Frucht-Kürbis-Masse geben. Unter Rühren aufkochen und etwa 5 Min sprudelnd kochen lassen. Anschließend eine Gelierprobe durchführen. Die heiße Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen, fest verschließen und vollständig abkühlen lassen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:

Polenta-Gnocchi mit Steinchampignons



Zutaten für 2 Personen: Für die Gnocchi: 150 g Polenta (Maisgrieß), 2 kleine Süßkartoffeln, 500 ml Wasser, 1/2 TL Salz, für die Pfanne: 1 rote Zwiebel, 1 kleiner Spitzkohl, 100 g Steinchampignons, 1 Bund frischer Thymian, 50 ml Hafersahne, 1 guter Schuss Weißwein, Salz, Pfeffer, etwas Öl zum Braten

Zubereitung: Die Polenta in das kochende Salzwasser einrühren und unter leichtem Köcheln 2 Min kräftig rühren. Anschließend bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und im Dampfgarer weich garen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und den feinen Süßkartoffelbrei gründlich mit der Polenta vermengen. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Pilze mit einem Küchentuch putzen und klein schneiden. Den Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Pilze und Spitzkohl zur Zwiebel geben und kurz kräftig anbraten. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Min garen. Etwas trockene Polenta auf die Arbeitsfläche streuen. Die Polenta-Süßkartoffel-Masse darauf zu etwa 1 cm dicken Rollen formen und mit der stumpfen Seite eines Messers in etwa 1,5 cm lange Gnocchi teilen. Die Gnocchi mit in die Pfanne geben und kurz mitschmoren. Hafersahne unterrühren und alles mit frischem Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.