

# Rezeptideen: Spitzkohl, Shiitake, Süßkartoffel, Chinakohl

## Chinakohl-Curry

mit Süßkartoffel und Reis



**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Süßkartoffeln, 1/2 Chinakohl, 1 Dose Kokosmilch, 3 TL Thai Curry Paste, rot (Art.-Nr. 552823), 2 Lauchzwiebeln, 1 Stück Ingwer (1 cm), 1 Knoblauchzehe, Salz, 200 g Reis, 1/2 TL Curry, 300 ml Gemüsebrühe, Curry Gewürz

**Zubereitung:** Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer schälen und hacken, Knoblauch pressen und beides zusammen in der Pfanne anbraten. Die Thai Curry Paste und das Curry Gewürz hinzugeben. Die Süßkartoffelwürfel hinzugeben. Den Chinakohl in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Min köcheln lassen. Nun die Kokosmilch beifügen, umrühren und ohne Deckel 15 Min einkochen lassen, bis die Soße cremig geworden ist. Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

## Gefüllter Spitzkohl

mit Tomatensoße



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Spitzkohl, 160 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Haferflocken (glutenfrei), 1 EL Sonnenblumenkerne, 120 g braune Linsen, 120 g Kidneybohnen, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Sojasoße, 1/2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Cumin, 1 TL Smokey Paprika (Art.-Nr. 394146), 1 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Currypulver, 1 Prise Chilipulver

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Danach in eine große Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer klein stampfen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne dünsten. Die Linsen in der doppelten Menge Wasser gar kochen, und die Bohnen abgießen. Bohnen und Linsen in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Sojasoße, Balsamico sowie die Gewürze dazu geben und weitere 10 Min braten. Die Sonnenblumenkerne und Haferflocken in einer Küchenmaschine etwas feiner mahlen, dann sämtliche Zutaten zusammenfügen und alles gut mit dem Kartoffelstampfer mixen. Am Schluss noch etwas mit den Händen kneten. Die Blätter des Spitzkohls in kochendem Wasser kurz blanchieren,

abschrecken und mit der Masse befüllen. Zu kleinen Paketen aufrollen und in eine gefettete Form legen. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20-30 Min backen.

## Frische Pasta

mit Shiitakepilzen



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Shiitakepilze, 1 Bd Lauchzwiebeln, 1 kleine Zwiebel, 150 g Sojacuisine, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Soja Sauce, 250 g frische Tagliatelle (Art.-Nr. 47128)

**Zubereitung:** Die Lauchzwiebeln waschen, die oberen und unteren Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitakepilze putzen, die Stiele entfernen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend die Pilze in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und mit einer Prise Salz würzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und farblos anschwitzen. Die Sojacuisine dazugeben und alles einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und ganz am Ende die Lauchzwiebeln dazugeben. Die frischen Nudeln nach Packungsanleitung kochen, einen kleinen Teil Kochwassers in die Pfanne zu den Pilzen geben, alles gut durchschwenken und bei Bedarf noch einmal nachwürzen.

## Dessert

Granatapfel – Milchreis



**Zutaten für 4 Personen:** 3/4 L Milch, 1/4 L Sahne, 15 g Butter, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, 175 g Milchreis, 1 Zitrone, 1 Granatapfel, 2 EL Agavensirup, 1/2 Zimt, 2 Orangen

**Zubereitung:** Die Milch zusammen mit der Sahne, Butter, Zucker, dem Abrieb einer Zitrone und einer Prise Salz aufkochen, den Milchreis dazugeben und 30 Min bei leichter Wärme quellen lassen. Die Kerne aus dem Granatapfel entnehmen und in eine Schüssel geben. Die Orangen auspressen, den Agavensirup mit Orangensaft und dem Zimt sanft erwärmen und über die Granatapfelkerne geben. Den Milchreis auf Schälchen verteilen und mit den marinierten Granatapfelkernen servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

## Rezept der Woche:

### Makkaroni

mit würzigem Topping & frischen Feigen



**Zutaten für 2 Personen:**

300 g Makkaroni, 1 Packung Sonnenblumen Hack (Art.-Nr. 250792), 3 EL Tomatenmark, 1 TL Smokey Paprika Gewürz, etwas Pfeffer, Salz, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Weißwein, 4-5 frische Feigen, 200 g Shiitakepilze, 2 EL pflanzliche Butter, Olivenöl, frischer Thymian, (mit frischem Parmesan als nicht-vegane Variante)

**Zubereitung:**

Die Makkaroni nach Packungsanleitung zubereiten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze darin anbraten. Die Pilze mit einem Küchenpapier säubern und in kleinere und gröbere Würfel schneiden. Die Pilze und das Sonnenblumen Hack in die Pfanne geben und die Butter hinzugeben. Wenn die Mischung knusprig angeröstet ist mit Weißwein ablöschen und das Tomatenmark einrühren. Nun so lange anbraten, bis die Feuchtigkeit verdampft ist und die Mischung wieder knusprig ist. Die Makkaroni abgießen, abtropfen lassen und mit einem guten Schuss Olivenöl mit in die Pfanne geben. Mit Salz und frischem Thymian abschmecken und zuletzt einige gewaschene Feigen mit Schale in Würfel schneiden und direkt unter die Pasta mengen. Wer möchte kann die Feigen auch in Scheiben geschnitten mit auf den Teller geben. Mit Parmesan hobeln garnieren und genießen.