

Rezeptideen: Mangold, Zucchini, Sellerie, Paprika

Gratinierte Paprika mit Zucchini und Feta



Zutaten für 4 Personen: 300 g grüne Paprika, 300 g Zucchini, 200 g Feta, 1 TL frischer Rosmarin, 1 TL frischer Thymian, schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle, Olivenöl, Salz nach Bedarf

Zubereitung: Paprika in Streifen und die Zucchini in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Beide Gemüse in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Kräuter vom Stängel entfernen und die Blättchen fein hacken. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen und das Gemüse und den Feta dachziegelartig hineinschichten. Die gehackten Kräuter darüber streuen und das Ganze mit schwarzem Pfeffer würzen. Bei Bedarf salzen, aber beachten, dass der Fetakäse gesalzen ist! Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Min gratinieren. Dieses Gericht mit einem leckeren grünen Salat servieren. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

Apfel-Sellerie-Süppchen



Zutaten für 4 Personen: 1 Knollensellerie mit Grün, 3 säuerliche Äpfel, 1 Porreestange, 30 g Margarine, 1 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1–2 EL Soja Cresoy, 100 g Apfelmus, 1 Bd. glatte Petersilie

Zubereitung: Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, in Scheiben schneiden und danach in kleine Würfel. Die Porreestange putzen und in feine Ringe schneiden, die Ringe eventuell halbieren. Die Margarine schmelzen und die Äpfel, den Porree und den Sellerie ca. 5 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe etwas salzen und pfeffern und zusammen mit dem Sellerie und den Äpfeln zum Kochen bringen. Die Hitze zurückdrehen und 25–20 Min köcheln lassen, bis das Gemüse und die Äpfel sehr weich sind. Das Gemüse pürieren, bis alles ganz glatt ist und in einen frischen Topf geben. Vorsichtig erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Soja Cresoy

abschmecken. Die Petersilie waschen, trocknen und klein zupfen oder schneiden. Die Suppe mit Petersilie, Soja Cresoy und Apfelmus garnieren.

Zucchinifrikadellen



Zutaten für 3–4 Personen: 500 g Zucchini, 1 Ei, 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 100 g Feta, 1/2 EL Petersilie, 1/2 EL Dill, 1 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Mehl, Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung: Die Zucchini raspeln, in eine Schüssel geben und mit 1/2 TL Salz vermischen. Eine halbe Stunde stehen lassen und dann über einem Sieb portionsweise sehr gut ausdrücken, bis die Zucchini trocken ist. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Käse zerkrümeln, Petersilie und Dill fein hacken. Alles zu den Zucchini raspeln geben und mit dem Ei, Paniermehl und Mehl vermischen. Frikadellen daraus formen. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch etwas mehr Paniermehl hinzufügen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite ungefähr 3 Min goldbraun backen. Auf ein Küchenpapier legen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird.

Apfelmus mit Quark



Zutaten für 4 Personen: 1/2 Zitrone, 1/8 l Wasser, 5 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 kg Äpfel, 1 Messerspitze Zimt & Kardamom, 500 g Speisequark, ggf. karamellisierte Nüsse

Zubereitung: Die halbe Zitrone auspressen und mit Wasser, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Kerngehäuse unbedingt gründlich entfernen, sonst gibt es harte Fasern im Mus. Äpfel im Zitronenwasser zugedeckt 15–20 Min kochen, bis die Äpfel weich sind und zerfallen. Apfelmus nach Belieben mit einem Kartoffelstampfer noch feiner stampfen, würzen und eventuell nachsüßen. Mit Quark servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Mangold-Cannelloni mit Schafskäse

Zutaten für 2 Personen: 1 Packung frische Lasagneblätter, 200 g Ricotta, 3–4 EL Milch, 200 g bunter Mangold, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 200 ml Tomaten Passata, 1 Prise Zucker, Salz, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikagewürz, 1 Schafskäse, 60 g Parmesan, 3 Tomaten

Zubereitung: Den Mangold und die Tomaten waschen. Die Tomaten würfeln. Die Stiele des Mangolds in kleine Stücke schneiden, die Blätter in dünne Streifen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Mangoldstiele darin dünsten, dann die Blätter hinzugeben, bis sie zusammengefallen sind. Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Ricotta mit Milch, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und den Mangold aus der Pfanne unterrühren. Die Passata mit Zucker, Salz, Paprika, Pfeffer und Öl abschmecken. Die frischen Lasagneblätter aus der Packung nehmen und in der Mitte der Länge nach durchschneiden. Auf je einem Lasagnestreifen einen Teelöffel Mangold verteilen und den Streifen aufrollen. So mit allen weiteren Lasagnestreifen verfahren. In einer großen Auflaufform Passata verteilen und die Cannelloni darin platzieren. Tomaten und Schafskäse darüber verteilen und zuletzt mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Min backen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist