

Möhren-Spinat-Pfanne nach katalanischer Art



Zutaten für 2 Personen: 300 g frischer Spinat, 400 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 (ca. 160 g) süßsaurer Apfel, 50 g Nussmischung, 2 EL Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 85 g Trockenfrüchte (n.B. Feigen, Datteln, Rosinen, Aprikosen), 1 Zitrone, 2 EL Zitronensaft u. einige Zitronenspalten zum Servieren, Salz, Pfeffer
Zubereiten: Spinat waschen, entstielen und zur Seite stellen. Möhren putzen und in schräge Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Apfel ungeschält vierteln, in kleine Würfel schneiden. Die Nussmischung grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Öl leicht anrösten, dann beiseitestellen. Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Zwiebel- und Apfelwürfel anbraten. Möhren dazugeben, kurz anschmoren und mit Gemüsebrühe angießen. Trockenfrüchte grob hacken, hinzufügen und mit geschlossenem Deckel etwa 7 Min schmoren lassen bis die Möhren bissfest geworden sind. Den Spinat auf die Möhren geben, Deckel wieder auf die Pfanne setzen und den Spinat zusammenfallen lassen, ab und an umrühren. Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mit einigen Zitronenspalten anrichten und sofort heiß servieren. Mit Nüssen garnieren.

Putenspieße mit Zuckermais und Pfirsich



Zutaten für 4 Personen: 400 g Putenfiletstreifen (Art.-Nr. 161181), 2 Maiskolben, 100g Champignons, 1 Pfirsich, 1 rote Zwiebeln, 2-3 Zweige Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Putenfleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Maiskolben in Wasser für etwa 6 Min kurz blanchieren, dann in Scheiben schneiden. Pilze ggf. mit einem Küchentuch säubern und halbieren. Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen, vierteln und die Schichten voneinander trennen. Frischen Rosmarin vom Stängel zupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und alles mit der Marinade vermengen. Nach Belieben auf Holzspieße stecken und Putenspieße mit Mais und Pfirsich auf einem heißen Grill ca. 7 Min goldbraun braten.

Rauke-Omelett mit Shiitake-Pilzen



Zutaten für 2 Personen: 100 g Shiitake-Pilze, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 50 g Rucola (Rauke), 4 Eier, 1 EL Parmesan, 3 EL Milch, 1 EL Butter, 50 g Ziegenfrischkäse
Zubereitung: Pilze putzen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Rauke verlesen, abspülen, gut trockentupfen. Eier, Parmesan, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Butter und restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Rauke darin anbraten. Ei-Mischung dazu gießen, von Zeit zu Zeit mit einem Pfannenwender locker zusammenschieben und stocken lassen. Mit einem Deckel etwa 3 Min abdecken, damit auch die Oberfläche stockt. Auf einer Omelett-Hälfte die Shiitake-Pilze und den Frischkäse in Flöckchen geben. Die andere Hälfte darüber klappen und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

Heiße Feige mit Naturjoghurt



Zutaten für 1 Person: 2 TL Honig, 1/2 EL Wasser, 1 Prise Zimt, 1 EL Zucker, 1 Feige, 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
Zubereitung: Honig, Wasser, Zimt und Zucker in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, bis der Zucker flüssig ist. In der Zwischenzeit die Feige waschen, den Stiel entfernen und achteln. Die Feigenstückchen nun dem Sud zugeben und 3 - 5 Min köcheln lassen, bis sich der Sud leicht rot färbt, die Feigenstückchen dabei mehrmals wenden. Die Feigenstückchen und den Sud kurz abkühlen lassen und dann zusammen mit dem Naturjoghurt servieren. Toll schmecken Feigen und etwas frische Minze dazu.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Asiatischer Chinakohlsalat mit Shiitake und Edamame



Zutaten für 2 Personen: 200 g Edamame-Bohnen, 1 Möhre, 100 g Chinakohl, 100 g Sojabohnensprossen (Art.-Nr. 140864), 2 Lauchzwiebeln, 1/2 Mango, 30 g Erdnussherne, 3-4 Stängel Koriandergrün, 1 Limette, 1-2 TL Wasabi (Art.-Nr. 450521), 2 EL Sesamöl, 1 EL Tamari Sojasauce (Art.-Nr. 27512), n. B. 1/2 TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Edamame im Dampfgarer ca. 10 Min garen, alternativ kurz im kochenden Wasser blanchieren. Dann abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Möhre putzen bzw. schälen und grob raspeln. Den Chinakohl waschen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mischen. Das Koriandergrün waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen, den Saft mit Öl, Sojasauce, Wasabi und Chiliflocken mischen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Dressing über den Salat geben und untermischen, alles auf Teller verteilen und mit Koriandergrün und Erdnüssen garnieren. Warm oder kalt servieren.