

Möhren-Spaghetti mit veganer Bololognese



Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, 200 g feine Sojaschnitzel, 500 ml Tomatenpassata, 100 g gehackte Walnüsse, 2 Schalotten, Pfeffer, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, Salz, etwas Majoran, 1 Schuss Weißwein nach Wahl

Zubereitung: Möhren in Spiralen schneiden. Schalotten schälen und mit Olivenöl sowie den Gewürzen in einer Pfanne dünsten. Den Staudensellerie waschen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Sojaschnitzel nach Packungsanleitung vorbereiten und mit in die Pfanne geben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, dann mit Tomatenpassata aufgießen und ca. 20 Min bei geschlossenem Deckel einkochen lassen. Für die letzten 10 Min die Möhrenspaghetti hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken.

Chili sin Carne

mit Zuckermais hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: 2 Zuckermaiskolben, 1 Glas Kidneybohnen, 1 rote Zwiebel, 4 Jalapeños, 1 Pck. Sonnenblumenhack, 1 Bund Koriander, 1 Bund Petersilie, 500 ml Tomatenpassata, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Kraftwürze mediterran, 100 g Cherrystrauchtomaten, ½ TL geräuchertes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 200 ml Wasser, Olivenöl; Außerdem: 2 Limetten, 150 g Hirse

Zubereitung: Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel darin dünsten. Tomatenmark, Kraftwürze und Sonnenblumenhack dazugeben und scharf anbraten, anschließend mit Wasser ablöschen. Den Mais vom Kolben schneiden, Kidneybohnen abgießen, Jalapeños in Scheiben schneiden und die gewaschenen Tomaten vierteln. Alles zusammen in den Topf geben und mit Tomatenpassata aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 20–30 Min einkochen lassen. Die Hirse in der doppelten Menge Salzwasser garen. Das Chili mit der Hirse servieren und mit frisch gehacktem Koriander, Petersilie und einer Limettenspalte anrichten.

Zwetschgen Crumble



Zutaten: 800 g Zwetschgen, 100 g Butter, 150 g Weizenmehl, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zimt

Zubereitung: Für eine Auflaufform (ca. 30 × 22 cm). Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Form einfetten. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und achteln. Das Obst in der Auflaufform verteilen und mit Zimt bestreuen. Für den Streuselteig Mehl mit Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die geschmolzene Butter dazugeben und mit einem Löffel oder den Fingern zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel gleichmäßig über den Zwetschgen verteilen. Die Form ins untere Drittel des Ofens schieben und ca. 25 Min backen. Den Crumble etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Einfache Vanillesoße

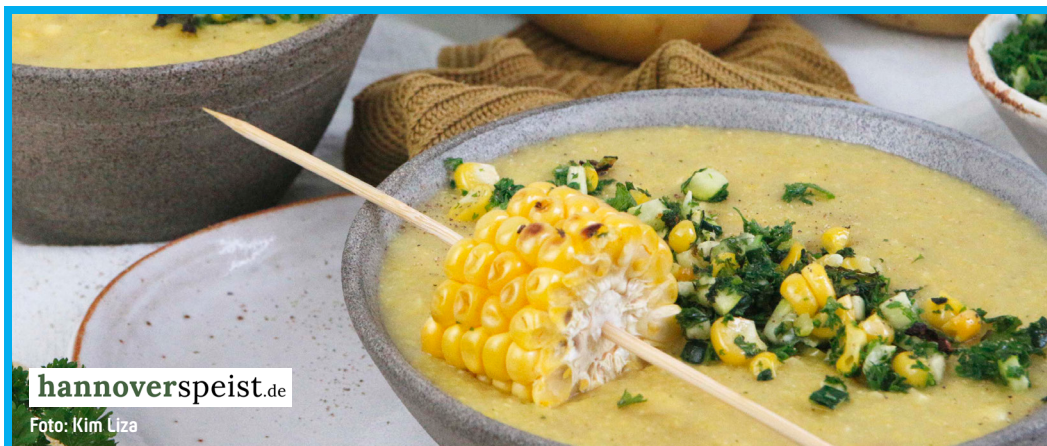


Zutaten: 500 ml Milch, 30 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 EL Speisestärke, 1 Eigelb

Zubereitung: 200 ml Milch mit Speisestärke und Eigelb glatt rühren. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, die angerührte Stärke-Eigelb-Mischung einrühren und die Soße 1–2 Min köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und in eine Schale umfüllen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:

Zuckermaissuppe mit Zucchini-Topping



Zutaten für 2 Personen: 4 Zuckermaiskolben, 1 Gratin Cuisine, 4–5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Chili, 1 Bund Petersilie, 2 kleine Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1/2 l Wasser, 2 TL Kraftwürze orientalisch, 2 TL Sesamkörner, Sesamöl, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung: Die Maiskolben entblättern und den Mais vom Kolben schneiden. Etwa eine Handvoll Mais beiseitestellen. Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel und in Scheiben geschnittenen Knoblauch in das Öl geben und kurz andünsten. Dann die gewaschenen und gewürfelten Kartoffeln sowie den Mais zugeben und kurz anbraten. Die Kraftwürze in Wasser lösen und damit den Mais ablöschen. 10 Min köcheln lassen, dann abschmecken, mit einem Mixstab pürieren und mit der Gratin Cuisine verfeinern. Erneut abschmecken und auf dem ausgeschalteten Herd stehen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini fein würfeln und in einer Pfanne mit klein gehackter Chili, Sesamkörnern, Salz und Pfeffer anbraten. Abkühlen lassen und mit frisch gehackter Petersilie vermischen. In die Suppe den restlichen Mais streuen, in Schälchen geben und das Zucchini Gemüse als Topping daraufgeben. Etwas Sesamöl darüberträufeln und genießen.