

Rezeptideen: Buschbohnen, Porree, Süßkartoffel, Trauben

Trauben-Reis-Auflauf



Zutaten für eine Form: 600 ml Milch, 200 g Milchreis, 20 g Zucker, 1 Prise Salz, ¼ TL Zitronenschalenabrieb, 400 g rote, kernlose Trauben, 2 EL Kokosblütenzucker

Zubereitung: Trauben waschen und halbieren. Milch, Zucker, Salz und Zitronenschalenabrieb in einen Topf geben und erhitzen. Einmal aufkochen lassen, den Milchreis dazugeben und erneut aufkochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Masse in eine Auflaufform geben. Die Trauben darauf verteilen und mit Kokosblütenzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min backen, bis der Reis weich ist.

Ummantelte Hähnchenfilets

mit Süßkartoffelpüree

Zutaten für 4 Portionen: 4 Hähnchenfilets, 150 g Bauchspeck, 1 EL Curry nach Wahl, etwas Kreuzkümmel, etwas Olivenöl, 650 g Süßkartoffeln, ½ Stange Stangensellerie, 1 Zwiebel, 100 ml Sahne, 100 g Butter, Saft und Schale einer Orange, etwas Thymian

Zubereitung: Hähnchenfilets ca. 1 Stunde oder länger in einer Marinade aus Olivenöl, Curry und Kreuzkümmel ziehen lassen. Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie putzen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Das Gemüse zusammen in ausreichend Wasser weich garen. Anschließend den größten Teil der Flüssigkeit abgießen. Das Gemüse pürieren und mit etwas Orangensaft, Sahne und Butter verfeinern. Die Filets mit Orangenschale und etwas Thymian würzen, anschließend großzügig mit den Speckscheiben umwickeln und bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren. Die Filets in einer heißen Pfanne von allen Seiten kurz scharf anbraten, bis der Speck knusprig ist. Anschließend in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei ca. 120 °C weitere 15 Min garen. Die genaue Garzeit hängt von der Größe der Filets ab.

Birnen-Bohnen-Pasta



Zutaten für 4 Personen: 500 g grüne Bohnen, 100 g Räuchertofu, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 4 Stiele Bohnenkraut, 1 Birne, Salz, 500 g Bandnudeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone für 2 TL Zitronenschalenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, 50 g kalte Butter in kleinen Stücken

Zubereitung: Einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Bohnen putzen und jeweils einmal quer und längs halbieren. Chilischote in dünne Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken. Rosmarinnadeln und Bohnenkrautblättchen fein hacken. Birne vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Das kochende Wasser salzen, Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung garen. Die Bohnen 5 Min vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben. Räuchertofu würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun braten. Chiliringe, Knoblauch und Birnenscheiben dazugeben und kurz mitbraten. Kräuter untermischen, Gemüsebrühe angießen und kurz aufkochen lassen. Mit Zitronenschalenabrieb, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter unterrühren. Bei Bedarf mit Salz abschmecken. Nudeln und Bohnen abgießen und unter die Sauce heben. Alles heiß servieren.

Buschbohnen

mit Tomatenpesto & Mandeln



Zutaten für 4 Personen: 400 g Tomaten, 4 EL Öl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 800 g Buschbohnen, 2 EL Mandeln, 1 Knoblauchzehe, Paprikapulver edelsüß, Pfeffer, 4 EL Röstzwiebeln

Zubereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und in einer Auflaufform mit

1 EL Öl, Salz und Zucker vermengen. Im oberen Drittel des Backofens ca. 20 Min rösten, bis die Tomaten beginnen aufzuplatzen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen. Bohnen waschen, die Enden dünn abschneiden und die Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 4 Min garen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Mandeln grob hacken. Knoblauch schälen und fein reiben. Die Hälfte der Tomaten zusammen mit Mandeln, Knoblauch, Paprikapulver und 3 EL Öl in ein hohes Gefäß geben und grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bohnen in einer Schüssel mit dem Tomatenpesto vermengen und auf einer Platte oder direkt auf Tellern anrichten. Die restlichen Tomaten darauf verteilen und mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Porree-Quarkauflauf mit Rote Bete Salat



Zutaten für 2 Personen: Für die Quarkmasse: 400 g Speisequark 40 %, 2 EL Schmand, 5 Eier, Salz, 1 Prise Muskatnuss, Pfeffer, etwas Butter, 2 Stangen Porree

Für den Salat: 4 Rote-Bete-Knollen, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1 Stück Meerrettich, 2–3 EL Olivenöl, Salz, 2 TL Ahornsirup, Pfeffer, 2 EL Apfelessig, 1–2 Handvoll Walnusskerne, 100–150 g Manchego

Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und direkt im Ofen mit erhitzen. Den Porree gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Porree darin kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit Quark und Schmand gründlich verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Quark-Ei-Masse vorsichtig in die heiße Auflaufform geben und zurück in den Ofen stellen. Nach etwa 5–10 Min, sobald die Oberfläche leicht gestockt ist, den angebratenen Porree darauf verteilen. Weitere 15–20 Min backen, bis der Auflauf schön gestockt und leicht gebräunt ist. Inzwischen die Rote Bete schälen und in Wasser oder im Dampfgarer garen. Anschließend kurz abschrecken und fein würfeln. Mit Apfelessig, Olivenöl und Ahornsirup vermengen. Die Walnüsse grob hacken und nach Belieben kurz anrösten, dann unter den Salat heben. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat etwas ziehen lassen.

Den Quarkauflauf vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Portionsweise mit dem Rote-Bete-Salat anrichten und frisch geriebenen Manchego darübergeben.