

Gerösteter Möhren-Hummus auf Brot



Zutaten für 2 Personen: 600 g Karotten, 2 Stück Knoblauchzehe, 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Kurkuma, 4 EL Tahin, 6 EL Olivenöl, 700 g Kichererbsen aus dem Glas, 1 Stück Zitrone, Salz, Pfeffer; außerdem: frische Petersilie, Olivenöl, (vegane) Frischkäse (Art.-Nr. 16310)

Zubereitung: Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Möhren waschen, nach Belieben schälen und in eine Auflaufform geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Min backen, bis sie gar sind. Die Karotten mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl oder Wasser hinzugeben, bis der Hummus schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Brot in Scheiben schneiden, mit etwas (vegane) Frischkäse bestreichen und Petersilie darauf verteilen. Dann den Hummus großzügig auf eine Brotscheibe geben und mit der anderen Brotscheibe schließen.

Bohnen-Fleisch-Eintopf mit Zitronenschmand



Zutaten für 3 Personen: 1 Beinscheibe, 80 g durchwachsener Speck, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 250 g fest kochende Kartoffeln, 250 g grüne Bohnen, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Gemüsebrühe, 2 Stiele Bohnenkraut, 150 g Schmand, 1 Zitrone

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit kaltem Wasser bedecken. Bohnen putzen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen. Speck in Würfel geschnitten, knusprig braten und herausnehmen. Das Fleisch im Speckfett rundherum 5 Min anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Min bei mittlerer Hitze dünsten. Kartoffeln abgießen und 2 Min dünsten. Heiße Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min kochen. Bohnen und 2 Stiele Bohnenkraut zugeben, 8 Min weiter kochen. Inzwischen Schmand mit 1 TL fein abgeriebener Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft verrühren. Fleisch in den Eintopf geben, untermischen und 3 Min mitkochen.

Eintopf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit restlichen Bohnenkrautblättchen und Speck bestreuen und mit Zitronenschmand servieren.

Bohnensalat mit Ziegenaler



Zutaten für 4 Personen: 500 g Buschbohnen, Salz, 2 Zwiebeln, 100 g Ziegenaler; für die Vinaigrette: 1/2 Bund Thymian, 6 EL Rapskernöl, 3 EL Weißweinessig, 1/2 TL Senf, 2 TL Honig, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Die Bohnen putzen und in etwa 10 Min blanchieren. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken. Zwiebeln abziehen, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse grob zerbröckeln. Thymianblättchen von den Stielen streifen, in 1 EL Öl kurz anbraten. Abhühlen lassen. Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das restliche Öl unterschlagen. Bohnen mit den Zwiebeln, Thymian und dem Käse vermischen. Die Soße darüber träufeln.

Kohlrabi Cremesuppe mit frittierten Kohlrabiblättern



Zutaten für 2 Personen: 1 große Kartoffel, 2 Kohlrabi, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Bratöl, 1 Becher Schmand, 2 TL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Kohlrabi vom Grün befreien, schälen, würfeln und beiseite stellen. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln anschwitzen, mit Brühe aufgießen und köcheln lassen. Suppe pürieren und passieren. Mit Schmand verfeinern und abschmecken. In einem kleinen Topf ca. 1 cm hoch Öl gießen, heiß werden lassen und darin Kohlrabiwürfel sowie gehackte Kohlrabiblätter frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen. Frittiertes Kohlrabigemüse als Einlage auf die Suppe geben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Süßkartoffel-Curry mit pulled Pilz



Zutaten für 2 Personen: 1 Romanesco, 1 grüne Paprika, 4-5 kleine Süßkartoffeln, 2 Möhren, 1 Dose Kokosmilch, 150 ml Gemüsebrühe, etwas frischer Kurkuma, 30 g frischer Ingwer, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Chili; für die pulled Pilz: 200 g Kräuterseitlinge, 1/2 TL Smokey Salt, 1 Zitrone

Zubereitung: Den Romanesco in Röschen teilen, waschen und dampfgaren. Die Süßkartoffeln und Möhren waschen (n.B. schälen) und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Ingwer fein hacken. Kurkuma reiben. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin Paprika mit Ingwer und kurkuma anbraten. Kartoffeln und Möhren zugeben und nach kurzem Anbraten mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 5 Min kochen mit der Kokosmilch aufgießen und 15 Min kochen lassen bis alles etwas eindickt und gar ist. In der Zwischenzeit die Pilze in einen Dampfgarer geben und 10 Min dämpfen. Anschließend mit einer Gabel die Pilze auseinander pflücken und mit dem Rauchsalt würzen. Nun die Hälfte des Currys in einen Mixer geben und pürieren. Die Masse zurück zum Curry geben, Romanesco-Röschen und Pulled Pilz unterrühren und mit einer Zitronenscheibe servieren.



Foto: Kim Liza