

Geröstete Buschbohnen

mit Zitrone und Dill



Zutaten für 4 Personen: 500 g Buschbohnen, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, grobes Salz, Pfeffer, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, ½ rote Zwiebel, 1 Bd Dill, 25 g Pinienkerne, Parmesanhäse zum Garnieren

Zubereitung: Den Ofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Bohnen mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel vermischen und auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Dann die Bohnen mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und im Ofen rösten, sodass sie noch knackig sind (ca. 13-15 Min). Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden. In der Zwischenzeit den Knoblauch hacken und mit einem Teelöffel grobkörnigem Meersalz in einer kleinen Schüssel mischen. Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft dazu geben. Jetzt die Bohnen in eine Servierschüssel geben, die rote Zwiebel und den gehackten Dill dazugeben. Danach das Dressing darüber verteilen und gut vermischen. Pinienkerne rösten, Parmesan reiben und zuletzt zu den Bohnen geben.



Knusprige Mangold-Pizza

Zutaten für den Teig (zwei Pizzen): 150 g Buchweizenmehl, 200 g Weizenmehl Typ 550, 250 ml warmes Wasser, 1 Würfel Hefe, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker; Für den Belag: 3 Feigen, bunter Mangold (etwa 10 Blätter mit Stiel), 150 g Kräuterbrie, 1 Handvoll Walnuskerne, getrockneter Thymian, Salz

Zubereitung: Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Damit beginnen, die Hefe mit dem Zucker im Wasser aufzulösen. Anschließend die restlichen Zutaten beifügen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für mindestens eine halbe Stunde gehen lassen. Währenddessen den Mangold gründlich waschen. Die Blätter von den Stängeln trennen, diese in breite Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser für 10 Min garen. Anschließend abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und gut auswringen, damit der Mangold die Pizza nicht aufweicht. Den Teig dann erneut gut durchkneten, ausrollen und mit den Zutaten belegen. Dazu den Käse in feine Scheiben schneiden und die Feigen vom Strunk befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Mangoldblätter grob zerreißen und wie die Mangoldstängel auf der Pizza verteilen. Die fertig belegte Pizza im vorgeheizten Ofen bei 195 °C Umluft goldbraun backen.

Gemüse-Frittata aus dem Ofen



Zutaten für 2 Personen: 2 Möhren, 1 Bund Radieschen, 1 rote Zwiebel, 300 g Spinat, 3 EL Öl, 4 Eier, 4 EL Milch, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss; Salatbeilage (n. B.)

Zubereitung: Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln (bspw. mit einem Sparschäler). Spinat und Radieschen waschen und in Streifen bzw. in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse bei

mittlerer Hitze etwa 5 Min andünsten und danach in eine feuerfeste Auflaufform geben. Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eiersahne über das Gemüse gießen und vermengen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (alternativ 200 °C Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene circa 20-25 Min backen, bis die Masse gestockt ist. Mit etwas Salat als Beilage servieren.

Sellerie-Möhren-Salat



Zutaten für 4 Personen: 250 g Staudensellerie, 2 Möhren, 1 Bd. Radieschen, 1 säuerlicher Apfel, 1 kleiner Kopf Radicchio, 2 EL Sonnenblumenkerne, 200 g saure Sahne, 3 EL Zitronensaft, 1 TL grobkörniger Senf, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL kleine Kapern, Salz, Cayennepfeffer.

Zubereitung: Möhren schälen und in feine Streifen hobeln, beim Sellerie den Strunk abschneiden und den Rest in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen, den Strunk entfernen und fein raspeln. Den Apfel waschen, putzen und würfeln. Radicchio putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Sahne mit Zitronensaft, Senf, Honig und Kapern mischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Alle Gemüsesorten miteinander vermengen, das Dressing unterheben und 30 Min ziehen lassen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Edamame Pesto mit Mangold

Zutaten für das Pesto: 200 g Edamame (in der Schote) 4 Stängel Mangold, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Kürbiskerne, Salz, Olivenöl, 2 EL Limettensaft; Außerdem: 1 Baguette

Zubereitung: Die Edamame in gesalzenes, sprudelnd kochendes Wasser geben und 5 Min kochen. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und die Bohnen aus der Schote drücken. Den Mangold waschen und die Blätter von den Stängeln trennen. Eine Pfanne, zunächst ohne Öl erhitzen, um darin die Kürbiskerne zu rösten. Diese beiseite stellen und etwas Öl in die heiße Pfanne geben. Darin die Mangoldstängel blanchieren. Das Baguette (im Ofen oder Toaster leicht rösten), mit dem Pesto bestreichen, einigen Sojabohnen garnieren und genießen. (Unter der Verwendung eines glutenfreien Brotes, ist das Rezept auch bei der Nahrungsmittelunverträglichkeit genießbar).



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza