

Süßkartoffel-Möhren-Pfanne mit Sojaschnetzel



Zutaten: Sojaschnetzel 100 g, Süßkartoffeln 500 g, Möhren 300 g, Zwiebel 100 g, Knoblauch 2 Zehen, Olivenöl 2 EL, Gemüsebrühe 250 ml, passierte Tomaten 200 ml, geräuchertes Paprikapulver 1 TL, gemahlener Kreuzkümmel 1 TL, Salz, Pfeffer, frische Petersilie oder Koriander.

Zubereitung: Die Sojaschnetzel in ca. 250 ml heißer Gemüsebrühe für 10 Min quellen lassen, dann abgießen und leicht ausdrücken. Süßkartoffeln und Möhren schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Möhren- und Süßkartoffelwürfel hinzufügen und unter Rühren ca. 10 Min anbraten, bis das Gemüse leicht weich ist. Die eingeweichten Sojaschnetzel dazugeben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten einrühren und alles weitere 10 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar und saftig ist. Mit frisch gehackter Petersilie oder Koriander garnieren und servieren.

Süßkartoffel-Karotten-Kuchen



Zutaten: 1 Süßkartoffel, 2 Möhren, Weizenmehl 400 g, Backpulver 1 TL, Zimt 2 TL, Salz 1 Prise, Zucker 150 g, Vanillezucker 1 Päckchen, Apfelmus 120 g, Pflanzenöl 80 ml, Eier 3 Stück, Puderzucker zum Bestäuben.

Zubereitung: Süßkartoffel und Möhren schälen und fein reiben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Kuchenform einfetten. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel Zucker, Vanillezucker, Apfelmus, Öl und Eier gut verrühren. Die trockenen Zutaten unter die feuchten rühren und anschließend die geriebenen Möhren und Süßkartoffeln unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und ca. 40 Min backen. Aushühen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit einer leichten Frischhäseglasur servieren.

Süßkartoffel-Orangen-Dessert



Zutaten: Süßkartoffeln 600 g, Orangen 2–3 Stück, Honig vom Imker, Zimt gemahlen, Vanillejoghurt 100 g, Vollmilch 200 ml.

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Min weichkochen. Abgießen und mit Stabmixer oder Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree verarbeiten. Den Saft einer Bio-Orange auspressen und die Schale fein abreiben, beides zum Püree geben. Honig, Zimt, Milch und Vanillejoghurt gründlich unterrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. In Dessertgläser füllen und mindestens 25 Min im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben und mit Orangenfilets garnieren.



Rezept der Woche:

Chinesische Baozi mit Süßkartoffel & Chinakohl

Zutaten: Für den Teig: 300 g Weizenmehl, 1/2 Pck. Trockenhefe, 150 ml Wasser, 1/2 TL Zucker, Salz; Für die Füllung: 3 Süßkartoffeln, 1 Porree, 1 Schalotte, 1/2 rote Zwiebel, 1/3 Chinakohl, 2 Knoblauchzehen, 4 Möhren, Salz, 10 g Steinpilze getrocknet, 2 EL Kartoffelstärke, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Koriander, 1 Prise Chili, Sambal Olek

Zubereitung: Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser lösen und in eine Mulde im Mehl geben. Flüssigkeit leicht mit etwas Mehl verrühren und als Vorteig 10 Min ruhen lassen. Salz hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt gehen lassen. Das Gemüse waschen, Möhren und Süßkartoffeln raspeln. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch mit den Gewürzen darin anschwitzen. Dann das restliche Gemüse hinzugeben und alles scharf anbraten. Die Shiitakepilze mit 130 ml Wasser aufbrühen, 12 Min ziehen lassen und dann mit dem Sud das Gemüse ablöschen. Die Pilze dabei auffangen, kleinschneiden und anschließend zu dem Gemüse geben. 2 EL Stärke zu dem Gemüse geben, um die Flüssigkeit zu binden und dann die Füllung abschmecken und leicht abhühen lassen. 4–5 EL Wasser mit 1 EL Öl in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen. Sobald das Wasser rocht, Hitze reduzieren. Den Teig in 8–10 Stücke teilen und auf einer bemehlten Unterlage, gleichmäßig dünne Kreise ausrollen. Die Kreise mit jeweils 2–3 EL Füllung belegen und den Teig von allen Seiten her zusammenklappen. Die Seite, auf der der Teig verschlossen wurde leicht mit etwas Wasser benetzen, Sesam darauf streuen und die Baozi schnell umgekehrt in die Pfanne legen. Bei geschlossenem Deckel 5 Min dampfgaren, dann den Deckel öffnen und die Baozi schnell wenden und weitere 5 Min dämpfen, ggf. etwas Wasser nachgeben. Wenn die Baozi gar sind, den Deckel abnehmen, Öl in die Pfanne geben und von beiden Seiten noch einmal knusprig braun anbraten. Mit allen Baozi so verfahren und die gedämpften Teigtaschen mit Sambal Olek servieren. Frische Frühlingszwiebel rundet das Gericht ab.