

Rezeptideen: Gelbe Bete, Mangold, Zuckermais, Chinakohl

Mangold-Lasagne



Zutaten für 1 Lasagne: 600 g Mangold, 10–12 Lasagneplatten, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Zucker, 150 g Gratinkäse, Salz, Pfeffer, Öl, für die Béchamelsauce: 40 g Butter, 3 EL Mehl, 500 ml Vollmilch, 2 TL Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Mangold waschen, trocknen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter grob zerteilen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele 3 Min dünsten. Zwiebeln, Knoblauch, Mangoldblätter und Cayennepfeffer dazugeben und weitere 2 Min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Falls sich viel Flüssigkeit gebildet hat, etwas davon abgießen. Für die Béchamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl einrühren und nach und nach die Milch angießen. Dabei kräftig rühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform einfetten. Abwechselnd Mangold, Béchamelsauce und Lasagneplatten einschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Sauce abschließen, den Gratinkäse darüberstreuen und die Lasagne bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Min goldbraun backen.

Pizza mit Roter und Gelber Bete



Zutaten für 2 Personen: 1 Packung Vollgemüse-Pizzaboden, 2 Rote Bete, 2 Gelbe Bete, 4 EL vegane Crème fraîche, 1 rote Zwiebel, ¼ Endiviensalat, Pfeffer, Salz, Öl, Essig, für die vegetarische Variante: ½ Ziegencamembert

Zubereitung: Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Endiviensalat waschen, klein schneiden und mit wenig Essig und Öl anmachen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Pizzaböden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit veganer Crème fraîche bestreichen. Zwiebelringe und Betescheiben darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die vegetarische Variante zusätzlich Ziegencamembert in Streifen schneiden und auf der Pizza verteilen. Die Pizza 15–20 Min knusprig backen, dabei die Temperatur nach der Hälfte der Backzeit bei Bedarf etwas reduzieren. Nach dem Backen den frischen Endiviensalat darübergeben und sofort servieren.

Hinweis: vegan ohne Ziegencamembert, vegetarisch mit Ziegencamembert

Chinakohl mit Schmand und Petersilie



Zutaten für 4 Personen: 1 Chinakohl, ca. 500 g, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 200 g Schmand, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Chinakohl von den äußeren Blättern befreien und der Länge nach halbieren. Den harten Strunk entfernen und den Kohl quer in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Chinakohl, Paprikapulver und Schmand unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6–8 Min dünsten, sodass der Chinakohl noch angenehm bissfest bleibt. Die Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren unterheben. Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

Gemüse-Chili mit Zuckermais und Roter Bete



Zutaten für 2 Personen: 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Pastinake, 1 Möhre, 1 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 250 ml passierte Tomaten, 2 Knollen Rote Bete, 50 g Kidneybohnen, 100 g Zuckermais, 2 EL Joghurt 1,5 % Fett,

100 g Roggensauerteigbrot, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pastinake, Rote Bete und Möhre schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Min andünsten. Das vorbereitete Gemüse, Tomatenmark und etwas Cayennepfeffer dazugeben und weitere 3 Min dünsten. Die passierten Tomaten angießen und alles bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 10–15 Min köcheln lassen. Falls das Chili zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen. Kidneybohnen und Zuckermais abspülen, abtropfen lassen und dazugeben. Weitere 3 Min köcheln lassen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Das Chili in Schalen füllen, mit Joghurt beträufeln und mit Roggensauerteigbrot servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Chinesische Baozi mit Gemüse



Zutaten für 8–10 Baozi: Für den Teig: 300 g Weizenmehl, ½ Pch. Trockenhefe, 150 ml Wasser, ½ TL Zucker, Salz, für die Füllung: 3 Süßkartoffeln, 1 Porree, 1 Schalotte, ½ rote Zwiebel, Chinakohl, 2 Knoblauchzehen, 4 Möhren, 10 g geräucherte Shiitakepilze, 2 EL Kartoffelstärke, ½ TL Kurkuma, ½ TL Koriander, 1 Prise Chili, Salz, außerdem: Sambal Oelek, etwas Öl, etwas Sesam, nach Belieben Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Die Hefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und die Hefemischung hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren und 10 Min ruhen lassen. Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Das Gemüse waschen. Möhren und Süßkartoffeln raspeln, Porree und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Schalotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Schalotte, Zwiebel und Knoblauch mit Kurkuma, Koriander und Chili darin kurz anschwitzen. Das restliche Gemüse dazugeben und bei kräftiger Hitze anbraten. Die Shiitakepilze mit 130 ml heißem Wasser übergießen und 12 Min ziehen lassen. Anschließend abgießen, dabei den Sud auffangen. Die Pilze klein schneiden und zum Gemüse geben. Mit dem Pilzsud ablöschen. 2 EL Kartoffelstärke einrühren, damit die Flüssigkeit gebunden wird. Die Füllung mit Salz abschmecken und etwas abkühlen lassen. 4–5 EL Wasser mit 1 EL Öl in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren. Den Teig in 8–10 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu gleichmäßig dünnen Kreisen ausrollen. Jeweils 2–3 EL Füllung in die Mitte geben und die Teigränder über der Füllung zusammenfallen und gut verschließen. Die verschlossene Seite leicht mit Wasser befeuchten und mit Sesam bestreuen. Die Baozi mit der Sesamseite nach unten in die Pfanne setzen und bei geschlossenem Deckel 5 Min dämpfen. Anschließend vorsichtig wenden und weitere 5 Min dämpfen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Sobald die Baozi gar sind, den Deckel abnehmen, etwas Öl in die Pfanne geben und die Teigtaschen von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Die fertigen Baozi mit Sambal Oelek servieren. Nach Belieben mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.