

## Rotes Thai Curry

mit Staudensellerie



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Chinakohl, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL Thai Curry Paste rot (Art.-Nr. 552823), 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

**Zubereitung:** Chinakohl und Sellerie waschen. Chinakohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden, 3 Sellerie Stiele in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Kokosöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Curry Paste hinein geben. Nach kurzem Anbraten das Gemüse zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Min kochen, den Herd abstellen und das Curry ziehen lassen, so bleibt das Gemüse bissfest. Den Quinoa in 2 1/2 Tassen gesalzenem Wasser kochen. Curry mit Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft und Koriander verfeinern.

## Chinakohlpfanne

mit Hackfleisch



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Chinakohl, 1 Zwiebel, 125 g Möhren, 2 EL Sonnenblumenöl, 400 g Rindergehacktes, Pfeffer, Salz, Rosenpaprika, Curry, 200 g Schlagsahne, 5 EL Weißwein, 200 g Langkornreis, 1-2 Stengel Koriander

**Zubereitung:** Chinakohl in Streifen schneiden, Zwiebel und Möhren in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und das Rindergehackte anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Rosenpaprika und Curry würzen. Möhren dazugeben, ca. 5 Min mitbraten und die Zwiebeln und den Chinakohl zufügen. Den Koriander waschen, die Blättchen von den Stengeln zupfen und sehr fein schneiden. Schlagsahne und Weißwein angießen, einige Minuten einkochen. Langkornreis kochen und zufügen. Vor dem Servieren mit einigen Korianderblättchen bestreuen.

## Caprese mit Roter Bete und Pesto



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Rote Bete, 2 Mozzarella, 1 Glas Pesto, Öl, Essig, einige Walnüsse, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Rote Bete in der Schale kochen, abkühlen lassen und pellen. Mozzarella und Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd auf Tellern anrichten. Mit Essig und Öl beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen sowie etwas Pesto und Walnüsse darauf geben.

## Kürbis-Apfelsuppe



mit Granatapfelkernen (von hannoverspeist)

**Zutaten für 4 Personen:** Zutaten für 4 Personen: 1 Hokkaido Kürbis (ca. 1 kg), 60 g frischer Ingwer, 1-2 Äpfel (z.B. Alkmene), 150 ml Haferdrink, 3 TL Kürbiskönig Gewürz, 1 Granatapfel, Salz, Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 EL Honig, 1 L Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Den Kürbis waschen, die Kerne entnehmen und den Kürbis grob zerteilen. Den Ofen auf 200 C° Ober- und Unterhitze aufwärmen. Den Kürbis darin etwa 12-15 Min backen. Mit einer Gabel testen, ob die Spalten gar sind. In einem Topf mit Öl die fein gehackte Zwiebel mit dem Gewürz Kürbiskönig anschwitzen und kurz darauf den fein gehackten Apfel und Ingwer hineingeben. Nun den Kürbis aus dem Ofen hinzufügen, salzen und nach kurzem Anbraten mit Wasser ablöschen, so dass das Gemüse gerade so mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach kurzem Köcheln, den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse samt Hafermilch mit einem Mixstab zu einer cremigen Suppe verarbeiten. Abschmecken und auf Tellern portionieren und mit Granatapfelkernen garnieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:



## Pink-Pasta

mit Rote Bete und Zwetschgen

**Zutaten für 4 Personen:** 120 ml Condimento rosato (Weinessig und konzentrierter Traubenmost mit milder Säure, Art.-Nr. 38323), 120 ml Rotwein Terra Vita (Art.-Nr. 710500), 2-3 mittlere Rote Bete, 4 Zwetschgen, 1 TL Zucker, 1 Glas Bolle Balsamico Zwiebel edel süß (Art.-Nr. 32660), 500 g Spaghettini Nr. 3, extra dünn (Art.-Nr. 503560), Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Ziegenkäse (Art.-Nr. 330422), 2-3 Zweige frischer Rosmarin, 2 TL getrockneter Rosmarin, 1 TL Stärke

**Zubereitung:** In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und den Bolle-Aufstrich hinein geben. (Alternativ können auch fein gehackte Schalotten mit Balsamico, Zucker, Salz, Pfeffer und Traubenmost reduziert werden.) Zwetschgen waschen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Die Rote Bete waschen, schälen, vierteln und bissfest garen. Die Schale der Bete in das heiße Nudelwasser geben, bis dieses sich pink färbt, anschließend herausnehmen. Spaghettini Nr. 3 in das kochende Salzwasser geben und 5 Min kochen. Zwetschgen in die Pfanne geben und mit Essig und Zucker karamellisieren. Getrockneten Rosmarin in die Pfanne geben. Rote Bete abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden, dann ebenfalls in die Pfanne geben. Nudeln abgießen und dabei 1 Tasse vom pinken Nudelwasser abfangen. Gemüse in der Pfanne mit dem Rotwein ablöschen, kurz verkochen lassen, 1 TL Stärke hineingeben, umrühren und das Nudelwasser unter Rühren hinzugeben. Die Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 bis 2 Zweige Rosmarin und den zerteilten Käse auf den Nudeln verteilen, dann mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ziehen lassen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist