

Gemüsesuppe mit Ravioli



Zutaten für 4 Personen: Girasoli alla Carbonara (Art.-Nr. 28471), 1 Bd Petersilie, 1 Porree, 2 Kohlrabi, 3 Möhren, 1 L Gemüsebrühe

Zubereitung: Den Lauch der Länge nach einschneiden, in kleine Scheiben schneiden und gründlich waschen. Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Möhren waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden. Das klein geschnittene Gemüse in einen großen Topf geben, mit Wasser auffüllen und Gemüsebrühe (Menge nach Geschmack) dazugeben. Alles weich kochen. Die Ravioli für ca. 15 Min bei schwacher Hitze erwärmen. Zum Schluss die Petersilie waschen, hacken und in die Suppe geben.

Nudel-Käse-Pfanne mit Lauchzwiebel



Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, Öl, 200 g Nudeln Tagliatelle (Art.-Nr. 642048), 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Schmand, 1 EL Schmelzkäse, Salz, Pfeffer, 4 Lauchzwiebeln

Zubereitung: Die Zwiebel schälen, kleinschneiden und in einem Topf mit heißem Fett anbraten. Nudeln und Gemüsebrühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen und ca. 5 Min auf mittlerer Hitze köcheln. Die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln (bis auf eine Handvoll für die Garnitur), 2 EL Schmand und 1 EL Schmelzkäse dazugeben und gut untermengen. Weitere 5 Min auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Lauchzwiebelringen garnieren und servieren.

Fenchel-Pide mit getrockneten Tomaten



Zutaten für 4 Personen: 1 Pck. Pizza Teig Dinkel (Art.-Nr. 690940), Olivenöl, 1 Fenchelknolle, 1 rote Zwiebel, 200 g Crème fraîche, 1 TL Zitronenschale, 4 Tomaten (getrocknet, in Öl), 80 g Blauschimmelkäse

Zubereitung: Wie auf der Packung beschrieben, einfach Wasser und Öl zur Mischung geben, fertig ist der Pizzateig. Teig zu einer elastischen Kugel formen und abgedeckt einige Min gehen lassen. Inzwischen den Fenchel putzen, das Grün aufheben. Fenchel längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel von jeder Seite je 1 Min anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebeln in derselben Pfanne kurz anbraten. Crème fraîche, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in Öl abtropfen lassen. Blauschimmelkäse in 4 Scheiben schneiden. Ofen auf 220 °C vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und jeweils zu einem ca. 20 cm langen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Crème fraîche bestreichen und mit Fenchel, Zwiebeln und Tomaten belegen, dann je 1 Scheibe Käse darauf verteilen. Auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Min knusprig backen. Mit zerzupftem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Kohlrabigemüse mit Kartoffeln und Möhren



Zutaten für 4 Personen: 1 kg Kohlrabi, 500 g festkochende Kartoffeln, 300 g Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Frischkäse mit Kräutern, 2 EL Speisestärke, 2 EL Wasser, 1-2 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden. Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 ml Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und das Gemüse hineingeben. Mit Salz würzen und bei geschlossenem Deckel 20 Min köcheln lassen. 2 EL Speisestärke mit 2 EL Wasser glattrühren und gegen Ende der Garzeit unter das Gemüse rühren. 1-2 Min weiter köcheln lassen, bis die Soße gebunden ist. 200 g Kräuterfrischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1-2 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Udon-Suppe mit Fenchel & Möhre



Zutaten für 2 Personen: 1 Packung Udon-Nudeln (Art.-Nr. 645242), 1 Packung Seitan Bratstreifen, 300 g Fenchel (1-2 Stück), 3 Möhren, 3 EL Misopaste (Art.-Nr. 450519), 4 EL Sojasauce, 2 EL No Fish Sauce (Art.-Nr. 450600), 2 Lauchzwiebeln, 1 Limette, 50 g frischer Ingwer, 80 g Cashew Kerne, 1 Bund Koriander

Zubereitung: Die Cashew Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen, sobald sie gebräunt sind. In der heißen Pfanne die Bratstreifen anbraten. Fenchel und Möhren waschen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in 1,5 L Wasser kochen, bis sie bissfest gegart sind. Herausnehmen und in das Wasser die Misopaste und Sojasauce einrühren. Mit Limettensaft und No Fish Sauce abschmecken. Die Udon Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Koriander und Lauchzwiebeln waschen. Korianderblätter mit den Händen von den Stängeln zupfen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Nudeln, Gemüse und Bratstreifen in eine Schüssel geben. Brühe darüber geben, mit Nüssen und Kräutern garnieren und servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza