

Rezeptideen: Möhren, Spinat, Porree, Pak Choy

Hähnchen-Salat



Zutaten für 2 Personen: 150 g Möhren, 150 g Pak Choy, 200 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 1 TL frischer Ingwer, 1 TL Honig, Saft einer halben Limette, 1 EL Sesamsamen, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Pak Choy gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Hähnchenstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Sesamöl anbraten, bis sie durchgegart und goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhrenstreifen, Pak Choy und gebratenes Hähnchen in einer großen Schüssel vermengen.

Für die Vinaigrette: 1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasauce, 1 TL geriebenen Ingwer, 1 TL Honig und den Saft einer halben Limette verrühren. Über den Salat geben und vorsichtig vermengen. Mit Sesamsamen bestreuen und servieren.

Linsen-Pak Choy-Pfanne mit Möhren



Zutaten: 200 g Tofu natur, 200 g grüne Linsen, 300 g Pak Choy, 200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 TL frisch geriebener Ingwer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig, schwarzer Pfeffer, Meersalz

Zubereitung: Die Linsen in 500 ml Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 25 Min köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen. Pak Choy waschen und grob schneiden, Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Tofu in Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Möhren und Pak Choy dazugeben und unter Rühren 5 Min anbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Knoblauch und Zwiebel fein hacken, mit Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten. Linsen einrühren und mit Sojasauce, Reisessig, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Alles 5 Min leicht erhitzen, damit sich die Aromen verbinden. Falls die Mischung zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen. Heiß servieren, nach Wunsch mit Koriander oder Sesam bestreuen.

Möhren-Spinat-Lasagne



Zutaten für 4 Personen: 700 g frischer Blattspinat, 5 EL Butter oder Margarine, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 600 g Möhren, Zitronensaft, 2 EL Mehl, 750 ml Milch, 250 g Gruyère frisch gerieben, 250 g Lasagneblätter, Fett für die Form

Zubereitung: Spinat putzen und waschen. 2 EL Butter erhitzen, Knoblauch pressen und dazugeben. Spinat zufügen und 6 Min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Möhren schälen, waschen, grob raspeln und in 1 EL Butter kurz andünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und gold

gelb anschwitzen. Milch langsam unter Rühren zugießen und 15 Min köcheln lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Käse unterrühren und schmelzen lassen. Lasagneblätter nach Packungsanweisung kochen. Eine feuerfeste Form einfetten, Lasagneblätter auf den Boden legen, die Hälfte der Möhren darauf verteilen und mit Béchamelsauce bedecken. Weitere Schichten aus Nudeln, Spinat und Sauce einfüllen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Nudeln und Sauce bestehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60 Min backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Frisch servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Grünes Curry mit Pak Choy



Zutaten für 4 Personen: für das Curry: 1 Pak Choy (ca. 300 g), 200 g Buschbohnen, 30 g Ingwerknolle, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosöl, Salz, 2 EL Limettensaft, 1 TL Curry; für den Quinoa: 1 Dose grüne Linsen, 200 g bunten Quinoa, 500 ml Wasser, Salz; für die Sauce: 4 EL Tahin, 3 TL Lemon Balsam, 1 TL Agavendicksaft, 2 TL Sojasauce; frischer Koriander, Sesam

Zubereitung: Den Quinoa gründlich waschen und in Wasser mit etwas Salz garen. Anschließend die Linsen abgießen und unterrühren. Das Gemüse waschen, den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Kokosöl in einer Wokpfanne erhitzen und den Ingwer zusammen mit der geschälten, ganzen Knoblauchzehe kurz anbraten. Den Knoblauch herausnehmen. Nun die in Stücke geschnittenen Bohnen hinzufügen, kurz anbraten, dann den kleingeschnittenen Pak Choy zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Salzen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min garen. Für die Sauce alle Zutaten verrühren und abschmecken. Zum Servieren den Quinoa auf Teller geben, das Curry dazu anrichten und mit Sauce, frischem Koriander und Sesam toppen.