

Rezeptideen: Pak Choy, Kürbis-Hokkaido, Salat, Bohnen

Ravioli

mit Kürbis-Ziegenkäse-Füllung



Zutaten für 4 Personen: 150 g Weizenmehl, 150 g Weizengrieß, Salz, 3 Eier, 2 EL Olivenöl, 1 Ei zum Bestreichen, ca. 300 g Hokkaido-Kürbis, 1 Prise Kurkuma, 150 g Ziegenkäse, Pfeffer, 1 Bund Thymian, 3 EL Butter

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig zu einem geschmeidigen, nicht klebrigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung den Kürbis waschen, würfeln und in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne garen. Gegen Ende der Garzeit die Temperatur erhöhen und die Kürbiswürfel goldbraun braten. Anschließend abkühlen lassen. Die Kürbiswürfel mit dem Ziegenkäse und den Gewürzen in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten ausrollen. Die Füllung mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen auf einer Teigplatte verteilen.

Das Ei verquirlen und die Teigblätter damit bestreichen. Mit einer zweiten Teigplatte abdecken und die Ravioli ausstechen oder ausschneiden. Die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken, damit die Ravioli beim Kochen nicht aufgehen. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Ravioli portionsweise 2–3 Min garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und die Thymianzweige darin rösten, bis sie knusprig sind. Die Ravioli mit der Thymianbutter servieren.

Pak Choy mit Parmesankruste



Zutaten: 500 g Pak Choy, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Kräutersalz, Pfeffer, 1 große Tomate, 2 EL Parmesan

Zubereitung: Den Pak Choy waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Den Pak Choy dazugeben, kräftig anbraten und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Pak Choy in eine gefettete Auflaufform geben, die Tomatenscheiben kranzförmig darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 5 Min überbacken.

Bohngengemüse italienisch



Zutaten: 800 g Buschbohnen, 1 Bund Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1–2 Tomaten, ½ Bund Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Bohnen in Salzwasser garen. Währenddessen für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.

Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und kurz mitbraten. Die Tomaten waschen, würfeln und ebenfalls dazugeben. Das Basilikum waschen, hacken und unter die Sauce mischen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Bohnen abgießen, unter die Sauce heben und kurz erwärmen.

Endiviensalat mit Roquefortsauce



Zutaten für 4 Personen: 1 Endiviensalat, 20 g Roquefort, 1 EL Weinessig, ½ TL Senf, 4 EL Nussöl, Salz, Pfeffer, 10 Walnusskerne

Zubereitung: Den Endiviensalat putzen, verlesen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und mit Essig, Senf und Nussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und gut vermengen. Die Walnusskerne grob zerkleinern und über den Salat streuen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Kürbisragout mit Gnocchi

Zutaten für 2 Personen: 100 g Schalotte, 500 g Kürbis, 300 g Petersilienwurzeln, 2 EL Öl, 1 TL Kurkuma, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Ingwer, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Stärke, Salz, Pfeffer, 100 ml Rotwein, 300 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 400 g Gnocchi

Zubereitung: Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Petersilienwurzeln waschen, nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalotte mit Kurkuma, Agavendicksaft und Ingwer anschwitzen. Kürbis und Petersilienwurzeln dazugeben und 2–3 Min anbraten. Tomatenmark, Stärke, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 3 Min mitbraten.

Mit Rotwein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian im Ganzen dazugeben. Das Ragout zugedeckt etwa 15 Min köcheln lassen. Währenddessen die Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Zum Schluss die Kräuterzweige und Lorbeerblätter entfernen und das Ragout mit den Gnocchi servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza