Rezeptideen: Steckrübe, Mangold bunt, Blumenkohl, Feige

Ingwer-Limetten Huhn

auf Mangold und Reis

Zutaten für 4 Personen: 250 g Basmatireis, 1 Stange Zitronengras, 1 Knoblauchzehe, 30 g Ingwer, 3-4 EL Honig, 2 EL helle Sojasauce, 1 EL Erdnussöl, Saft und Abrieb einer Limette, 4 Hähnchenbrustfilets, ca. 750 g Mangold, 10 ml (Reis-)Essig, 1 Schale Kresse

Zubereitung: Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Für die Marinade das Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Alles zusammen mit Honig, Sojasauce, Erdnussöl, Limettensaft und -abrieb verrühren. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundherum auf dem heißen Grill oder in einer Pfanne angrillen, anschließend bei mittlerer indirekter Hitze etwa 8 Min garen. Etwa 2 Min vor Ende der Garzeit das Fleisch großzügig mit 2/3 der Marinade bestreichen und karamellisieren. Anschließend die Filets 5 Min ruhen lassen. Den Mangold putzen, waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der übrigen Marinade in einem Wok ca. 4 Min garen. Mit Reisessig abschmecken. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit Mangold und Reis anrichten und zum Schluss mit etwas Kresse bestreuen.

Steckrübenmus

als vegane Beilage

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Steckrübe, 4 Mohrrüben, 40 g gemahlene Mandeln, 1 EL Margarine, 1 Zwiebel, 1 EL Sojamehl, 100 ml Soja Cresoy, ½ Bd. Petersilie glatt, Muskat, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Die Steckrübe und die Mohrrüben schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Salzwasser ca. 30 Min gar kochen. Das Kochwasser weggießen und alles zusammen pürieren. Die Zwiebel fein reiben und in 1 EL Margarine leicht bräunen lassen. Die gemahlenen Mandeln und das Steckrüben-Möhrenmus geben und gut verrühren. Unter die Sojasahne den EL Sojamehl rühren, leicht aufschlagen und unter das Mus ziehen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen.

Spätzle mit Wirsing

und Shiitake-Pilzen

Zutaten für 4 Personen: 150 g Shiitake-Pilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Schale und Saft einer Zitrone, ½ Bund glatte Petersilie, 400 g Wirsing, 2 EL Butter, 2 EL Öl, 200 ml Gemüsebrühe, 250 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Zucker, 400 g Spätzle

Zubereitung: Spätzle nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen. Lange Enden der Pilzstiele abschneiden, Pilzkappen in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Den Wirsing vierteln, die äußeren Blätter entfernen und den dicken Strunk herausschneiden. Wirsingviertel quer in 1 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden hellbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Crème fraîche unterrühren und bei milder Hitze cremig einkochen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronenschale nach Geschmack und ca. 2 EL Zitronensaft würzen. Spätzle in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Inzwischen restliche Butter und Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen. Wirsing und Petersilie darin unter Wenden 5 Min andünsten. Spätzle und Pilze unterheben und sofort

Viele weitere **Rezepte** auch auf unserem **Foodblog** - by Kim Liza

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Vegane Köttbullar

mit gebackenem Blumenkohl & Steckrübe

Zutaten für 4 Personen: Für die Köttbullar: 200 g Buchweizen-Bulgur, 600 ml Gemüsebrühe, 200 g Tofu natur, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 TL Salz, 2 EL Hefeflocken, 1/2 Zwiebel, 4 TL geräuchertes Paprikapulver; Für die Soße: 2 EL Mehl, 40 ml warmes Wasser, 180 ml Hafersahne, 1/2 Bund frische Petersilie, etwas weißer Pfeffer; Außerdem: 1 Blumenkohl, 1 Steckrübe, 4 EL Öl, 2 TL Curry, Salz, 4 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Kumin

Zubereitung: Für die Köttbullar den Bulgur kochen und anschließend mit allen Zutaten in einem Mixer zu einer festen Masse verarbeiten. Hier können ruhig ein paar Stücke für die Textur erhalten bleiben. Die Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten. Die Köttbullar herausnehmen und beiseite stellen. Den Blumenkohl und die Steckrübe waschen. Den Kohl in Röschen zerteilen, die Steckrübe schälen und würfeln. Mit Öl und den Gewürzen das Gemüse marinieren und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen. Für die Soße mit dem Öl und Mehl in der Pfanne eine Mehlschwitze herstellen, zunächst mit dem Wasser anrühren und dann mit der Sahne verfeinern. Mit Gewürzen abschmecken und frisch gehackte Petersilie hinzugeben. Die Köttbullar in die Soße legen und mit dem Ofengemüse servieren.