Rezeptideen: Mairübchen, Blumenkohl, Staudensellerie

Gebratener Blumenkohl

mit Champignons und Paprika

Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl, 1 rote Paprika, 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 100 g Champignons, 1/2 Chilischote, etwas Thai-Sweet-Chili-soße, 1 EL Olivenöl, Sojasauce, ggf. Salz, 2 Tassen Basmatireis, 2 Sternanis-Blüten

Zubereitung: Den Blumenkohl putzen, in große Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser 5 Min vorblanchieren, danach abgießen. Die Paprika putzen und in Würfel schneiden, die Champignons achteln, die Frühlingszwiebel putzen und in 1 cm Stücke schneiden. Den Basmatireis wie gewohnt kochen. Den abgetropften Blumenkohl in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam Farbe annehmen lassen. Nach etwa 5 Min die Paprika, die kleingeschnittene Chilischote und die Champignons hinzugeben und noch etwas weiter braten. Dann erst die Frühlingszwiebeln unterrühren und nach Geschmack etwas salzen. Zum Schluss mit ein wenig Wasser angießen, die Thai-Sweet-Chilisoße und die Sojasauce dazugeben, so dass es eine cremige Soße ergibt. Nochmals durchschwenken, einmal aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Mit dem Basmatireis anrichten und genießen!

Salat aus roten Linsen

mit Staudensellerie, Birnen und Salami

Zutaten für 2 Personen: 1 TL Gemüsebrühe, 200 g rote Linsen, 300 g Staudensellerie, 2-3 Lauchzwiebeln, 4 EL Balsamicoessig Bianco, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, mittelscharf, 1 EL Honig, 1-2 Birnen, 100 g Fenchelsalami (z. B. Ökoländer), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Gemüsebrühe mit 200 ml Wasser aufkochen, die Linsen zugeben, das Ganze bei schwacher Hitze ca. 10 Min köcheln lassen und ggf. Wasser zufügen. Die bissfesten Linsen abtropfen und abkühlen lassen. Den Staudensellerie putzen, waschen und abtropfen lassen. Die jungen Sellerieblättchen abzupfen und zum Bestreuen beiseitelegen. Die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden und die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Den Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette mit den Linsen, Sellerie und Lauchzwiebeln mischen und ca. 15 Min durchziehen lassen. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Fenchelsalami in dünne Scheiben oder in Würfelchen schneiden. Die Birnenspalten und die Salami unter den Linsensalat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sellerieblättern dekorieren.

Mairübchengratin

mit cremiger Sahne-Käse-Sauce

Zutaten für 2 Personen: 750 g Mairübchen, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, 200 ml Sahne, 125 ml Milch, 50 g geriebener Berghäse, frisch geriebene Muskatnuss, Salz und frischer, weißer Pfeffer

Zubereitung: Die Mairübchen schälen und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Eine feuerfeste Form mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben und dann großzügig mit der Butter ausfetten. Die Rübchen fächerförmig hineinlegen. Die Sahne und die Milch mit dem Käse verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne-Käse-Sauce über die Rübchen gießen (sie müssen völlig bedeckt sein) und ggf. noch etwas Milch nachgießen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C etwa 25 Min backen, abschrecken und mit der Masse befüllen. Zu kleinen Paketen aufrollen und in eine gefettete Form legen. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20-30 Min backen - Fertig!

Birnen-Walnuss-Dessert

Zutaten für 4 Personen: 250 g Speisequark, 3 EL Créme fraîche, 3 EL Sahne, 6 EL Honig, 2 Birnen, 3 EL Walnüsse, 30 g Bitter Schokolade (z. B. Vivani Art.-Nr. 47642)

Zubereitung: Den Quark mit Créme fraîche, Sahne und 4 - 6 EL Honig verrühren. Die Walnüsse für die Creme hacken und unterheben und 6 Hälften zur Dekoration aufheben. Die Birne waschen, evtl. schälen und zerkleinern. Einige Spalten der Birne zur Dekoration zurückbehalten. Zuerst die Birnen in Gläser füllen, dann die Walnuss-Honig-Creme. Zuletzt noch mit Birnenspalten und Walnusshälften nach Belieben dekorieren. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit einem Teelöffel in feine Fäden über die fertig geschichteten Gläser geben.

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

Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Blumenkohl-Eintopf

mit Linsen und Berghäse

Zutaten für 2 Personen:
1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g), 20 g frischer Ingwer, 1 Zwiebel, Olivenöl, etwa 1 l Gemüsebrühe, 70-100 g Tiroler Berghäse, 100 g rote oder gelbe Linsen, 75 ml Sojasahne oder Schlagsahne, 1 Prise Zucker, 1/2 Hokkaido-Kürbis (200 g), frische Petersilie, 2 TL Curry, etwas Chili, geröstete und gesalzene Erdnüsse, Salz

Zubereitung:
Den Blumenkohl und Kürbis waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel und den geschälten Ingwer hacken und in Öl in einem Topf mit Salz und den Gewürzen anbraten. Die Linsen und das Gemüse in den Topf geben und anschmoren. Mit der Brühe das Gemüse ablöschen und mit geschlossenem Deckel etwa 10-15 Min garen. Anschließend mit Sahne verfeinern und die Hälfte des Eintopfes mit einem Stabmixer pürieren. Den Käse reiben (Menge nach Belieben) und in den Eintopf geben. Das Essen auf Teller geben, mit den Nüssen, Chilipulver, ggf. geriebenem Käse und frischer Petersilie garnieren. Dazu passt frisches Baguette vom Kampfelder Hof.