

# Rezeptideen: Spinat, Fenchel, Kohlrabi, Blumenkohl, Paprika

## Fenchel-Kartoffel-Gratin

mit mit Kürbiskernmus



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Fenchelknollen, 600 g Kartoffeln, 3 EL Kürbiskernmus mit Salz (Art.-Nr. 34518), 50 ml Wasser, 30 g Mehl, 350 ml Sojadrink, 3 EL Kürbiskerne, 1 kleine Zitrone, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Fenchel waschen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Kartoffeln schälen und ebenfalls der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Kürbiskernmus mit dem Wasser in einen Topf geben. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 2–4 Min anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und unter Rühren das Mehl anschwitzen. Langsam den Sojadrink dazugeben und unter Rühren 3–5 Min köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und einen halben Teelöffel von der Schale fein abreiben. Soße mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffel- und Fenchelscheiben im Wechsel in die Auflaufform leicht schräg einschichten. Soße darüber gießen und mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft ca. 45 Min garen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren und noch etwas vom Kürbiskernmus dazu reichen.

Kürbiskernmus und Petersilie (ein wenig zum Garnieren zurückbehalten) in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip ca. 1 Stunde halt stellen, mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Brot.

## Marinierter Blumenkohl

aus dem Ofen



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Blumenkohl, 3 EL Kürbiskernmus mit Salz (Art.-Nr. 34518), 1/2 Bund Koriander, 1 Limette, 1 Handvoll Kürbiskerne, 100 g Parmesan, Pfeffer, Salz, 180 g Reis

**Zubereitung:** Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Kürbiskernmus mit Saft der Limette, dem frisch gehacktem Koriander und Salz und Pfeffer mischen. Gegebenenfalls zu der Marinade noch einen Schuss Wasser geben. Die Röschen mit der Marinade in eine Schale geben und gründlich durchschwenken, bis alles mariniert ist. Den Blumenkohl auf einem Blech verteilen und mit Parmesan und den Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Min backen. In der Zwischenzeit den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt und in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Anschließend den Reis mit dem gebackenen Blumenkohl servieren.

## Paprika-Kürbiskern



Aufstrich

**Zutaten für 2 Personen:** 2 rote Paprikaschoten, 1/2 Knoblauchzehe, 3–4 Stiele frische Petersilie, 30 ml Orangensaft, 2 EL Kürbiskernmus mit Salz (Art.-Nr. 34518), Salz, Pfeffer, frisches Brot aus der Kampfelder Hofbäckerei

**Zubereitung:** Paprika waschen, halbieren und entkernen. In Stücke schneiden und auf einem Backblech mit der Haut nach oben verteilen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 175 °C Umluft ca. 15–20 Min garen, bis die Haut der Paprika anfängt, sich zu lösen. Paprika aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel mit Deckel geben und für ca. 15 Min verschlossen ziehen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken. Schale der Paprika entfernen. Paprika, Knoblauch, Orangensaft,

## Bananeneis

mit Granatapfel & Kürbiskernmus



**Zutaten für 2 Personen:** 3 Bananen, 100 ml Mandeldrink, 1 Prise Zimt, 1 Granatapfel, 1 Handvoll gehackte Kürbiskerne, 2 EL Ahornsirup, 1 EL Kürbiskernmus mit Salz

**Zubereitung:** Die Bananen am Vortag schälen, in 3–4 Stücke brechen und danach in einem Behälter in die Tiefkühltruhe geben. Am nächsten Tag herausnehmen und mit den übrigen Zutaten bis auf die Granatapfelkerne in einen Mixer geben. Dort so lange mixen, bis ein cremiges Eis entstanden ist. Die Eiscreme mit einigen Granatapfelkernen garnieren und etwas Kürbiskernmus dazu reichen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:



## Spinat-Taschen

mit Möhrenrelish

**Zutaten für 4 Personen:** für das Möhrenrelish: 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Zucker, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas frischer Ingwer (oder 1/2 TL Ingwergewürz), 1/2 TL Kurkuma, 3 EL Wasser; für die Teigtaschen: 2 Packungen (160 g) Cheddar in Scheiben (Art.-Nr. 331005), 1 Blätterteig (Art.-Nr. 649986), 300 g Blattspinat Babyleaf, 1 Prise Chili, Pfeffer, Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss, Olivenöl, 1 Ei, Sesamhörnchen

**Zubereitung:** Den Blätterteig ausrollen und in 8 Quadrate teilen. Den Ofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spinat und die Möhren waschen und gut trocknen. Den Spinat mit frisch gehacktem Knoblauch in eine Pfanne mit etwas Öl, Chili, Pfeffer, Salz und Muskatnuss geben. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur dünsten, bis er zusammengefallen ist. Die Möhren in grobe Stücke raspeln und diese mit der gehackten Zwiebel und Öl in einen Topf geben und 4 Min garen. Dann die übrigen Zutaten für das Möhrenrelish zugeben und etwa 6 Min reduzieren lassen. Nun den Blätterteig mit dem Cheddar belegen, den Spinat auf den Quadraten verteilen und etwas Möhrenrelish darauf geben. Den Blätterteig dann mit zwei gegenüberliegenden Ecken in der Mitte verschließen. Ein Ei verquirlen, die Blätterteig-Taschen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Für ca. 15 Min in der Mitte des Backofens knusprig braun backen. Gegebenenfalls mit etwas übrig gebliebenem Möhrenrelish servieren.



Foto: Kim Liza

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)