

Hähnchenfilets



mit Süßkartoffel-Püree

Zutaten für 4 Portionen: 4 Hähnchenfilets, 150 g Bauchspeck, 1 EL Curry nach Wahl, etwas Kreuzkümmel, etwas Olivenöl, 650 g Süßkartoffeln, 1/2 Stangensellerie, 1 Zwiebel, 100 ml Sahne, 100 g Butter, Saft und Schale einer Orange, etwas Thymian

Zubereitung: Hähnchenfilets ca. 1 Stunde oder länger in einer Marinade aus Olivenöl, Curry und Kreuzkümmel ziehen lassen. Süßkartoffeln schälen und in bissgerechte Stücke schneiden. Sellerie putzen und ebenfalls schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und alles zusammen in der Brühe garen, bis es weich ist. Den größten Teil der Flüssigkeit abgießen, das Gemüse pürieren, ein bisschen Orangensaft dazugeben und mit Sahne und Butter verfeinern. Auf die Filets Orangenschale reiben und etwas Thymian geben. Anschließend großzügig mit den Speckscheiben ummanteln und ggf. mit Zahnstochern fixieren. Anschließend kurz scharf anbraten, bis der Speck knusprig ist. In Alufolie eingeschlagen für weitere 15 Min in den Ofen bei ca. 120 °C geben. Der Garpunkt hängt von der Größe der jeweiligen Filets ab.

Birnen-Bohnen-Pasta



mit Räuchertofu

Zutaten für 4 Personen: 500 g grüne Bohnen, 100 g Räuchertofu, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 4 Stiele Bohnenkraut, 1 Birne, Salz, 500 g Bandnudeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone für 2 TL abgeriebene Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, 50 g halbe Butter in kleinen Stücken

Zubereitung: Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Bohnen putzen, einmal quer und einmal längs halbieren. Chilischote in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Rosmarinnadeln und Bohnenkrautblättchen fein hacken. Birne vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Kochendes Wasser salzen, Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung garen. Bohnen 5 Min vor Ende der Garzeit zugeben. Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun braten, Chiliringe, Knoblauch und Birnenscheiben zugeben, kurz mitbraten und die Kräuter untermischen. Brühe zugießen, aufkochen und mit Zitronenschale, -saft und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd ziehen und Butter einrühren, ggf. salzen. Alles in eine große Schüssel geben, die abgetropften Nudeln unter die Sauce heben und heiß servieren.

Kohlrabi



in Petersiliensahne

Zutaten für 2 Personen: 1 Kohlrabi, 300 g Pastinaken, 1-2 Zwiebeln, 20 g Sonnenblumenkerne, 10 g Margarine, 2 EL Olivenöl, 1-2 TL Honig, 2-4 EL Gemüsebrühe, 1-2 TL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, 60 g Schmand, 3 EL fein gehackte Petersilie, 1/4 TL abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung: Vom Kohlrabi die jungen Blättchen beiseitelegen und den Kohlrabi schälen. Erst in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm dicke Stifte schneiden. Pastinaken putzen und in ebenso große Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in 5 mm dicke halbe Ringe schneiden. Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne ohne Fett unter Rühren rundum goldgelb braten und beiseitestellen. Margarine und Olivenöl in den heißen Wok geben, Kohlrabi zugeben und unter Rühren 2 Min braten, Pastinaken ebenfalls dazugeben und weitere 2 Min braten. Dann Zwiebeln dazutun und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Schmand unterrühren, erhitzen und abschmecken. Die fein gehackte Petersilie untermischen. Kohlrabi-Blättchen in feine Streifen schneiden. Zusammen mit Sonnenblumenkernen und abgeriebener Zitronenschale auf das Gemüse streuen und servieren.

Überbackener Mangold



Zutaten für 4 Personen: 1 kg Mangold, Salz, 250 g Tomaten, 80 g California Frischkäse, 2 Stiele Thymian, 3 EL Olivenöl, 1/2 Zitrone, 1 TL flüssiger Honig, Pfeffer, 1/2 Vollkorn-Baguette

Zubereitung: Mangold waschen und die kräftigen Stiele herausschneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Mangoldblätter für 2 Min blanchieren. In ein Sieb abgießen und die Blätter in eine Auflaufform legen. Tomaten waschen und halbieren. Frischkäse mit Hilfe eines Teelöffels in Klecksen auf dem Mangold verteilen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian über den Mangold streuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft ca. 10 Min erhitzen. Inzwischen die Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Honig und restlichem Öl verrühren und das Gemüse damit beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Baguette servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Süßkartoffel-Sandwich mit Mangold & Cheddar Käse



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Weizentost, 1 Süßkartoffel (ca. 250 g), 200 g Mangold (1 Bund), 80 g Cheddar Käse; für die Soße: 4 EL Tomatenmark, 1 EL Zitrone, 2 TL Honig, 1 TL Sojasoße, 1/2 TL Chiliflocken, 1 EL Butter zum Bestreichen der Toastbrote, Öl für die Pfanne

Zubereitung: Das halbe Toast in 6-8 Scheiben schneiden. Den Mangold waschen und die Blätter vom Stängel trennen. Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben reiben oder schneiden. Wasser mit etwas Salz aufsetzen, um darin die Süßkartoffeln etwa 5 Min zu dünsten und für 2 Min die Mangoldblätter hinzuzugeben. Anschließend das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Den Mangold ausdrücken bis keine Flüssigkeit mehr heraus kommt. Die Brote von der Außenseite mit Butter und die Innenseite mit der Soße bestreichen. Für die Soße ganz einfach alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz abschmecken. Die Brote mit der gebutterten Seite in eine Pfanne mit etwas Öl, Käse- und Süßkartoffelscheiben darauf verteilen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze knusprig anbraten. Nach 4 Min den Deckel lüften und den Mangold auf den Toastscheiben verteilen. Je zwei Toastscheiben zusammenklappen und mit einem Pfannenwender zusammendrücken. Die Sandwiches halbieren und mit der scharfen Soße servieren und mit frischer Kresse bestreuen. Guten Appetit!