

Rezeptideen: Buschbohnen, Spitzkohl, Mangold, Romanesco

Bohnengemüse italienisch



Zutaten für 4 Personen: 800 g Buschbohnen, 1 Bund Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1–2 Tomaten, ½ Bund Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Während die Bohnen garen, für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin anbraten. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mitbraten. Die Tomaten waschen, würfeln und ebenfalls mitbraten. Das Basilikum waschen, hacken und dazugeben. Die Sauce salzen, pfeffern und die gegarten Bohnen unterheben.

Leichtes Spätzle-Gericht mit Spitzkohl



Zutaten für 4 Personen: 250 g Mehl, 3 Eier, 50 ml lauwarmes Wasser oder Mineralwasser, 3 EL Sonnenblumenöl, 30 g Parmesan, ½ TL Salz, 1 Spitzkohl, 100 ml Sojasahne, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Radieschen, geröstete Sonnenblumenkerne, 1 Zitrone

Zubereitung: Die Zutaten für die Spätzle zu einem glatten Teig verrühren und beiseitestellen. In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne rösten und beiseitestellen. In derselben Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und den Kohl mit Salz und einem Spritzer Zitrone dünsten. Den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzle-Siebes oder einer anderen Küchenhilfe in das nicht sprudelnd kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen, können sie mit einem Sieb abgenommen und zum Kohl in die Pfanne gegeben werden. Die Sojasahne hinzufügen, kurz aufkochen lassen, abschmecken und auf einer großen Platte anrichten. Die Radieschen waschen, vierteln, mit Salz und Zitrone anmachen und über die Spätzle geben. Mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauch garnieren.

Pinsa mit Mangold, Pilzen & Gorgonzola



Zutaten für 4 Personen: 2 Pinsa-Teigböden, 300 g Mangold, 2 EL Creme di Pomodoro Secci, 2 Knoblauchzehen, 150 g Shiitake-Pilze, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 100–150 g Gorgonzola

Zubereitung: Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen, Blätter von den Stängeln trennen. Die Stängel für ein anderes Gericht verwenden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden, dann mit 1 EL Wasser in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel blanchieren, bis sie zusammengefallen sind. Die Pinsa-Böden auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Mangold darauf verteilen. Pilze putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls auf den Teig geben. Kleckse der Tomatencreme und den Gorgonzola grob auf dem Belag verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und 10–14 Min knusprig backen. Sofort servieren.

Romanesco-Gratin mit Käsekruste



Zutaten für 2–3 Personen: 1 Kopf Romanesco, 150 ml Sahne, 100 ml Milch, 1 TL Dijon-Senf (optional), 1 kleine Knoblauchzehe, 80 g geriebener Käse (z. B. Gruyère, Bergkäse oder Emmentaler), 20 g frisch geriebener Parmesan, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Semmelbrösel

Zubereitung: Romanesco in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser 3–4 Min blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch darin anschwitzen. Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Mit Milch und Sahne ablöschen und kräftig rühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa die Hälfte des geriebenen Käses in die Sauce einrühren. Den Romanesco in eine Auflaufform geben, Sauce darüber gießen. Restlichen Käse mit Parmesan und Semmelbröseln mischen, gleichmäßig darüberstreuen. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Min goldbraun backen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Mangold Cannelloni mit knuspriger Käsekruste

Zutaten für 2 Personen: 1 Packung frische Lasagneblätter, 200 g Ricotta, 3–4 EL Milch, 200 g bunter Mangold, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 200 ml Tomaten Passata, 1 Prise Zucker, Salz, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprika-Gewürz, 1 Schafskäse, 60 g Parmesan, 3 Tomaten

Zubereitung: Den Mangold und die Tomaten waschen. Die Tomaten würfeln. Die Stiele des Mangolds in kleine Stücke schneiden, die Blätter in dünne Streifen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Mangoldstiele darin dünsten, dann die Blätter hinzugeben bis sie zusammengefallen sind. Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Ricotta mit Milch, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und den Mangold aus der Pfanne untermischen. Die Passata mit Zucker, Salz, Paprika, Pfeffer und Öl abschmecken. Die frischen Lasagneblätter aus der Packung nehmen und in der Mitte der Länge nach durchschneiden. Auf je einem Lasagnestreifen einen Teelöffel Mangold verteilen und den Streifen aufrollen. So mit allen weiteren Lasagne Streifen verfahren. In einer großen Auflaufform Passata verteilen und die Cannelloni darin platzieren. Tomaten und Schafskäse darüber verteilen und zuletzt mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Min backen.