Rezeptideen: Möhre, Kohlrabi, Radicchio, Fenchel, Spinat

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, 60 g Schmand, 3 EL fein gehackte Petersilie, ¼ TL abgeriebene Zitronenschale, Meersalz, Pfeffer
Zubereitung: Die jungen Kohlrabiblättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, zunächst in 5 mm dicke Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Pastinaken putzen und ebenfalls in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne halbe Ringe schneiden. Einen Wok erhitzen und die Sonnenblumenkerne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Margarine und Olivenöl in den heißen Wok geben. Kohlrabi darin unter Rühren 2 Min braten, anschließend die Pastinaken dazugeben und weitere 2 Min braten. Zwiebeln hinzufügen und alles braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und noch bissfest ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schmand unterrühren und kurz erhitzen. Petersilie untermischen und abschmecken. Die Kohlrabiblättchen in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen und der Zitronenschale über das Gemüse geben. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Fenchel-Strudel

mit Schafskäsecreme

Zutaten für 2–3 Personen: 200 g Schafskäse, 100 g Naturjoghurt 3,5 %, 2 kleine Fenchelknollen, 1 Rolle gekühlter Blätterteig, 1 kleine Zucchini, 2 Möhren, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Min ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse waschen. Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Zucchini und Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen, Enden entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Joghurt, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer zu einer cremigen Masse verrühren. Die Käsecreme auf dem Blätterteig verstreichen und mit Zucchini und Fenchel belegen. Das Gemüse leicht salzen. Die Seiten des Teigs einschlagen und den Strudel straff aufrollen.
Bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 25 Min goldbraun backen. Mit dem fein gehackten Fenchelgrün garnieren und servieren.

Ravioli mit Spinat-Kräuterfüllung

Zutaten für 2 Personen: Für den Teig: 150 g Mehl Type 405, 150 g Hartweizengrieß, 150 ml Wasser, 30 ml Olivenöl, Salz. Für die Füllung: 80 g Babyspinat, 1 Bund Kräuter nach Geschmack, 50 g Parmesan, 200 g Ricotta, 1 Eigelb, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Kurkuma, 1 Prise Cayennepfeffer, etwas Muskatnuss
Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig verkneten und kaltstellen.
Für die Füllung Spinat und Kräuter waschen, harte Stiele entfernen und alles fein hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Spinat und Kräuter kurz mit dem Knoblauch in etwas Öl in einer Pfanne dünsten, anschließend gut abtropfen lassen. Ricotta mit Eigelb, Parmesan und den Gewürzen verrühren. Die Spinat-Kräuter-Mischung unterheben und die Füllung beiseitestellen. Den Teig halbieren und auf etwas Hartweizengrieß dünn ausrollen. Mit einem Glas oder Servierring Kreise ausstechen. Je einen Teelöffel Füllung daraufgeben, die Teigkreise zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken. Salzwasser erhitzen, aber nicht sprudelnd kochen lassen. Ravioli portionsweise hineingeben und vorsichtig umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen. Mit etwas Olivenöl und frischen Kräutern servieren. Nach Belieben können die Ravioli anschließend noch kurz in der Pfanne angebraten werden.

Fenchel-Quiche mit Birnen

Zutaten für 4 Personen: Für den Mürbeteig: 125 g Dinkelmehl Type 630, 125 g Weizenvollkornmehl, 125 g Butter, 1 Eigelb, 4 EL kaltes Wasser, 1 Prise Salz. Für die Quiche: 2 EL Olivenöl, 2 große Fenchelknollen, 1 große Birne, 2 Eier, 100 ml Milch, 4 EL Crème fraîche, 180 g Gruyère, Pfeffer
Zubereitung: Dinkel- und Weizenvollkornmehl mit Salz, Butter, Eigelb und kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Eine Quicheform einfetten. Teig ausrollen, die Form damit auskleiden und dabei einen Rand hochziehen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10 Min vorbacken. Fenchel längs halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und das Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, abspülen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Min dünsten. Dabei gelegentlich umrühren und mit Pfeffer würzen. Eier mit Milch und Crème fraîche verrühren und ebenfalls mit Pfeffer würzen. Fenchel auf dem vorgebackenen Teig verteilen und die Eiermilch darübergeben. Das Kerngehäuse der Birne entfernen, Birne in feine Streifen schneiden und verteilen. Gruyère reiben und darüberstreuen. Die Quiche bei 200 °C ca. 30 Min backen, bis sie goldgelb ist. Fenchelgrün fein hacken und vor dem Servieren über die Quiche streuen.

Viele weitere **Rezepte** auch auf unserem **Foodblog** hannoverspeist.de



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Radicchio-Ricotta-Pasta mit Rote Bete

Zutaten für 2 Portionen: 300 g Maccheroni, 2-3 EL Olivenöl, 1 Rote Bete, 1 kleiner Radicchio, 1 Glas Kichererbsen (350 g), 1 rote Zwiebel, 3 EL Ricotta, Pfeffer, Salz, Spritzer Zitronensaft, 1 Handvoll Babyleaf-Spinat

Zubereitung: Rote Bete und Radicchio waschen. Rote Bete und Zwiebel schälen und fein würfeln. Radicchio in feine Streifen schneiden. Nudeln in reichlich Wasser mit etwas Salz 10 Min kochen. Beim Abgießen der Pasta etwas Kochwasser zurückbehalten. In einer Pfanne Öl erhitzen, darin zunächst die Zwiebelwürfel dünsten. Dann die Rote Bete hinzugeben und 3-4 Min mit geschlossenem Deckel garen. Die Kichererbsen und den Radicchio beifügen und die Pasta mit dem Rest Kochwasser in die Pfanne geben. Zuletzt Ricotta einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat waschen und mit einigen Spritzern Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Pasta auf Teller geben, etwas Spinat als Beilage an den Tellerrand legen und servieren.