

# Rezeptideen: Möhren, Sellerie, Wirsing, Strauchtomate

## Möhren-Omelette mit Cheddar



**Zutaten für 2 Personen:** 6 Eier, 2-3 Möhren, 50 ml Schlagsahne, 2 EL Butter, 1 Prise Salz, Pfeffer, frische Petersilie, etwas Kurkuma  
**Zubereitung:** Die Möhren waschen und mit einem Spiralschneider zu dünnen Möhren-Spaghetti schneiden. Die Eier mit der Schlagsahne in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Möhren-Spaghetti darin leicht anbraten. Die Eimasse darüber gießen und stocken lassen. Das fertige Omelette zusammenschlagen, auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen, gehackte Petersilie darüber streuen und mit Pfeffer würzen.

## Indische Tomatensuppe von hannoverspeist.de



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Tomaten, ca. 15 g frischer Ingwer, 2 Chili, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Kurkuma, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 EL Kokosöl; dazu hat unsere Bloggerin Kim-Liza Naan-Brot gebacken (Die Zubereitung finden Sie auf dem Blog)

**Zubereitung:** Drei Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Ingwer raspeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilis waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und darin den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch sowie die Gewürze darin anbraten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den grünen Strunk der Tomaten herausschneiden und die Tomaten anschließend in die Pfanne geben. Salz und etwas Zucker an diese geben und kochen, bis sie weich sind.

## Staudensellerie überbacken mit Pfefferbeisser

**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Staudensellerie, 250 ml Gemüsebrühe, 4 EL Saure Sahne, 1 Ei, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz, 50 g Bergkäse (Art.-Nr. 330063), 2 Pfefferbeisser  
**Zubereitung:** Den geputzten Sellerie in 5 cm lange Streifen schneiden und in der Brühe ca. 5 Min kochen. Anschließend abtropfen lassen und in eine kleine Auflaufform schichten. Darüber die in Scheiben geschnittenen Pfefferbeisser verteilen. Die Saure Sahne mit dem Ei, dem Pfeffer und dem Salz verquirlen und über den Auflauf geben. Den Käse reiben und ebenfalls darüber streuen und im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Min hellbraun überbacken.

## Schnelles Bananendessert



**Zutaten für 2 Portionen:** 2 reife Bananen, 300 g Joghurt (mindestens 3,5 % Fett), 2 TL flüssiger Honig, 1 TL Zitronensaft

**Zubereitung:** Die Bananen schälen, in einen Mixbecher geben und glatt pürieren. Den Joghurt mit Zitronensaft und der Hälfte des Honigs cremig rühren. Jetzt abwechselnd etwas Joghurt in ein hohes Glas geben, darauf etwas Bananenmus, wieder Joghurt usw., bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte Joghurt sein. Abschließend den Rest Honig als Deko darüber träufeln und servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

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

## Rezept der Woche: Wirsing-Quiche mit Pfifferlingen



**Zutaten für 1 Form:** für den Teig: 250 g Weizenmehl Typ 550, 120 g Margarine (ALSAN), 50 ml kaltes Wasser, Salz; für die Füllung: 1/2 Wirsingrohrl, 1 Zwiebel, 1 Räuchertofu, 1/2 Apfel, 1 TL Kurkuma, 2 EL Condimento rosato (Art.-Nr. 38323), Pfeffer, 1 Spritzer Zitrone; für die Creme: 1 Seidentofu (Art.-Nr. 17090), 1 Knoblauchzehe, 2 TL Stärke, Salz, 100 g Pfifferlinge, 3-4 Zweige frischer Thymian

**Zubereitung:** Die Zwiebel hacken und den Wirsing waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Apfel halbieren und fein würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebel, dann den Apfel und zuletzt den gewürfelten Räuchertofu anbraten. Schließlich den Wirsing zugeben und so lange dünsten, bis er etwas zusammengefallen ist. Mit Essig ablöschen und den Gewürzen abschmecken. Alle Zutaten für den Teig verkneten. Dabei darauf achten, dass die Margarine und das Wasser kalt sind, anschließend in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. Für die Creme alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Die Creme zu dem Wirsing geben, einige frische Thymianblätter hinzugeben und gut vermengen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete und bemehlte Quicheform geben. Den Rand des Teiges gut andrücken, mit einer Gabel einstechen und für 12 Min im Ofen vorbacken. Anschließend den Teig mit der Füllung und den geputzten Pfifferlingen belegen und für 25 Min fertig backen. Mit frischem Thymian garnieren und servieren.