

Rezeptideen: Mairübchen, Zuckermais, Salat, Möhren

Mairüben-Hack-Auflauf



Zutaten für 4 Personen: 500 g Möhren, 700 g Mairübchen, 1 Bund Petersilie, 4 Zweige Thymian, 1 Zitrone, 2 EL Öl, 250 g Sonnenblumenhack, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 250 g Speisequark (20 % Fett), 150 g saure Sahne, 3 Eier

Zubereitung: Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Mairübchen schälen, je nach Größe halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack nach Packungsanweisung vorbereiten und in der Pfanne ca. 6 Min krümelig braten, nach ca. 4 Min Thymian zugeben. Hack mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Mairübchen abwechselnd in eine große Auflaufform schichten. Drei Viertel des Hacks darüberstreuen. Quark, saure Sahne, Eier, Zitronenschale und -saft verrühren, Petersilie unterrühren. Quarkguss mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und über das Gemüse gießen. Restliches Hack darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 160 °C) ca. 20 Min backen.

Chili sin Carne

mit Zuckermais

hannoverspeist.de



Zutaten für 2 Personen: 2 Zuckermaiskolben, 1 Glas Kidneybohnen, 1 rote Zwiebel, 4 Jalapeños, 1 frische Chili, 1 Packung Sonnenblumenhack, 1 Bund Koriander, 1 Bund Petersilie, 500 ml Tomatenpassata, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Kraftwürze mediterran, 100 g Cherrystrauchtomaten, 1/2 TL Smokey Paprikagewürz, Salz, Pfeffer, 200 ml Wasser, Olivenöl, 2 Limetten, 150 g Hirse

Zubereitung: Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und die gehackte Zwiebel und Chili darin dünsten. Tomatenmark, Kraftwürze sowie Sonnenblumenhack hinzufügen und scharf anbraten, dann mit Wasser ablöschen. Den Mais vom Kolben schneiden, Kidneybohnen abgießen, Jalapeños in Scheiben schneiden und die gewaschenen Tomaten vierteln. Alles zusammen in den Topf geben und mit Tomatenpassata aufgießen. Salz, Pfeffer und Paprikagewürz hinzugeben und das Ganze 20–30 Min einkochen lassen. Die Hirse in der doppelten Menge Salzwasser kochen. Chili mit Hirse servieren und mit frisch gehacktem Koriander, Petersilie und einer Limettenspalte garnieren.

Endiviensalat

mit Birne und Speck



Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf Endiviensalat, 3–4 Birnen, 1 Zwiebel, 1 Packung durchwachsener Speck, 100 ml Essig, 150 g Blauschimmelkäse, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, Johannisbeergelee nach Belieben

Zubereitung: Salat in kleine Stücke reißen, waschen und in der Salatschleuder trocknen. Bei

seitestellen. Birnen achteln und in einer Grillpfanne mit 1 TL Zucker grillen, bis sie etwas weicher werden. Speck würfeln, Zwiebel fein hacken. Zuerst Speck in einer Pfanne auslassen, nach etwa 2 Min die Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Mit Pfeffer abschmecken, mit Essig ablöschen und den Blauschimmelkäse in die Flüssigkeit geben. Schmelzen lassen. Speck-Dressing über den Salat geben, Birnen hinzufügen und alles in einer großen Schüssel gut durchmischen. Auf Tellern anrichten, mit Johannisbeergelee garnieren und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Rezept der Woche:

Pumpkin Spice Kürbisschmarrn

Zutaten für 4 Portionen: 300 g Kürbispüree (aus Hokkaido oder Muskat), 6 Eier, 250 ml Milch, 100 g Sauerrahm, 100 ml Pumpkin Spice Sirup, 250 g Dinkelmehl, 1/4 TL Vanillepulver, 1 Prise Salz, 3 EL Rohrohrzucker, 50 g Rosinen, 2 EL Butter, Staubzucker, Kürbiskerne

Zubereitung: Für das Kürbispüree Hokkaido oder Butternuss Kürbis weich kochen und pürieren. Die Eier in Eidotter und Eiklar trennen. Eidotter mit Milch, Sauerrahm, Pumpkin Spice Sirup, Kürbispüree, Dinkelmehl, Vanille und Salz in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Eiklar mit Zucker cremig steif schlagen und unter die Masse heben. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schmarrnmasse hinein geben und am Herd 3–4 Min anbacken. Nach Belieben mit Rosinen bestreuen. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen bei 180°C Heißluft geben und etwa 30 Min goldbraun backen. Den Schmarrn in mundgerechte Stücke zerteilen. Vor dem Servieren mit 4 EL Pumpkin Spice Sirup beträufeln, mit Staubzucker bestäuben und mit Kürbiskernen bestreuen.

Serviertipp! Apfel-Kürbismus: 3 Äpfel mit Schale in Stücke schneiden, mit 150 ml Apfelsaft, einer Prise Zimt und Vanille weich kochen. Fein pürieren. 100 g Kürbismus unterrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.