Rezeptideen: Mairübchen, Porree, Süßkartoffeln, Broccoli

Gemüsecurry mit Broccoli

Zutaten für 2 Personen: 300 ml Wasser, 150 g Basmatireis (oder Jasminreis), 0,5 TL Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer (ca. 2 cm), 0,5 Chilischote (rot oder grün), 3 rote Paprika, 2 kleine Karotten, 1 mittelgroße Zucchini, 250 g Brokkoli, 1 Schuss Sesamöl zum Braten, 1 Prise Salz, 0,5 EL Currypaste (oder Currypulver), 180 ml Kokosmilch
Zubereitung: Für das Gemüsecurry zuerst den Basmatireis zubereiten. Dazu das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis einstreuen, salzen und 15–20 Min bissfest dünsten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und die Kerne nach Belieben entfernen. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Karotten putzen und in feine Stifte schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden und anschließend halbieren. Brokkoli in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. In einem Wok oder einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, die Chiliringe dazugeben und kurz anrösten. Anschließend Karotten, Paprika, Zucchini und Brokkoli hinzufügen und mit etwas Salz würzen. Die Currypaste dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit der Kokosmilch aufgießen und alles bei milder Hitze etwa 10–15 Min unter gelegentlichem Rühren bissfest garen. Das fertige Kokos-Gemüsecurry vom Herd nehmen und zusammen mit dem Basmatireis servieren.

Herbstlicher Kartoffel-Auflauf

mit Mairübchen

Zutaten für 4 Personen: 800 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, ½ l Milch, 2 TL Bio-Gemüsebrühe (instant), 100 g Appenzeller, Salz und Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 2 mittelgroße Möhren, 2 Mairübchen (ca. 500 g), 4 EL Sonnenblumenkerne
Zubereitung: Kartoffeln zugedeckt in Wasser ca. 20 Min kochen, abgießen, kalt abschrecken und schälen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und kurz hell anschwitzen. Mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Brühe einrühren und ca. 5 Min köcheln lassen. Den Käse reiben und die Hälfte davon in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und in die Soße rühren. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 175 °C Umluft vorheizen. Möhren und Mairübchen schälen und waschen. Möhren in Scheiben und Mairübchen in Würfel schneiden. Kartoffeln in Stücke schneiden. Kartoffeln, Möhren und Mairübchen in eine Auflaufform geben, die Soße darüber verteilen und mit dem restlichen Käse und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im heißen Backofen ca. 30 Min backen.

Überbackene Porrestangen

mit Schinken und Käse

Zutaten für 4 Personen: 8 mittelgroße Stangen Porree, 8 Scheiben Kochschinken, 200 g geriebener Käse, 1 TL Butter oder Margarine, 1 EL Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Packung Sahneschmelzkäse mit Schinken oder Kräutern, 1–2 TL Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Paniermehl

Zubereitung: Den Porree putzen, gründlich waschen und das harte, dunkelgrüne Ende entfernen. Die Stangen im Ganzen in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Min vorkochen und anschließend gut abtropfen lassen. Die Kochschinkenscheiben dünn mit Senf bestreichen und jeweils eine Porreestange damit umwickeln. Die umwickelten Porreestangen in eine gefettete Auflaufform legen. Für die Soße Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die Gemüsebrühe unter Rühren dazugeben und aufkochen lassen. Den Schmelzkäse darin auflösen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Bei Bedarf etwas Milch oder Wasser unterrühren, bis die Soße schön cremig ist. Die Käsesoße über den Porree gießen und mit dem geriebenen Käse und Paniermehl bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15–20 Min goldbraun überbacken. Dazu schmeckt cremiges Kartoffelpüree besonders gut.

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



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Süßkartoffel-Kuchen

Zutaten: 400 g Dinkelmehl (Type 630), 1 Prise Salz, 2 TL Backpulver, 1 TL gemahlener Zimt, ½ TL Lebkuchengewürz, ½ TL Vanillepulver, 4 Eier (Größe M), 150 g Zucker, 150 ml neutrales Pflanzenöl, ½ Orange (Abrieb), 1 Orange (Saft, ca. 100 ml), 300 g Süßkartoffeln (geschält und fein geraspelt), 50 g Walnusskerne
Zutaten für die Frischkäsecreme: 175 g Frischkäse natur, 40 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform einfetten. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und mit einer Küchenmaschine oder einer Handreibe fein raspeln. Die Walnusskerne grob hacken. Mehl, Salz, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Öl, Orangensaft und Orangenabrieb verrühren und zur Mehlmischung geben. Anschließend die Eiermasse einarbeiten. Zum Schluss die geraspelten Süßkartoffeln und die Walnüsse unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen 45–50 Min backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist: Bleibt an einem hineingestechten Holzstäbchen kein roher Teig haften, ist er fertig. Während der Backzeit Frischkäse, Puderzucker und Zitronensaft zu einer glatten Creme verrühren. Den Kuchen nach dem Backen etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit der Frischkäsecreme bestreichen oder die Creme separat dazu servieren.