

Spitzkohl-Wickel



mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen: für den Teig: 200 g Dinkelmehl, 3 EL Olivenöl, 1 Pr. Salz, ca. 60 ml Wasser; Für die Füllung: 1/2 Spitzkohl, 1 TL Paprikapulver scharf, 2 EL Paprikapaste, 1 TL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, 1/4 Butternusskürbis, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Ei
Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig gut verkneten und im Kühlschrank ruhen lassen. In einer Pfanne den fein gehackten Knoblauch dünsten. Den Spitzkohl waschen und in Streifen schneiden. Den Kürbis schälen und würfeln. Gemüse und Gewürze zum Knoblauch in die Pfanne geben. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, auf ein Backpapier legen und mit der Füllung belegen. Den Strudel an den Enden einklappen und straff aufrollen. Mit etwas Öl bestreichen und bei 180 ° Umluft 35 Min knusprig braun backen.

Butternusskürbis



mit vegetarischer Füllung

Zutaten für 2-3 Personen: 1 Butternusskürbis, 1 geräucherter Tofu (200 g), 1 Staudensellerie, 1/2 Stange Porree, 100 g Gouda, 1 Bund Thymian, 2 TL Kumin, Kürbiskerne, Öl, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Butternusskürbis waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch rautenförmig einritzen und die Kerne entfernen. Den Kürbis einölen und mit Thymian und Salz bestreuen. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ist der Ofen heiß, die Kürbis-Hälften hinein geben und 20 Min backen. Den Tofu in Würfel schneiden, den gewaschenen Porree in feine Ringe schneiden, den Sellerie in feine Scheiben schneiden und alles in einer Pfanne mit Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kumin abschmecken. Den Kürbis mit dem Gemüse füllen und mit Käse bestreuen. Für weitere 12 Min backen.

Blumenkohlreis



mit Gulasch

Zutaten für 2 Personen: 1 Blumenkohl (ca. 400 g), 1 Hafersahne (Art.-Nr. 690309), 3 grüne Paprika (ca. 600 g), 1 Zwiebel, 2 Handvoll Soja-Geschnetzeltes (Art.-Nr. 250770), 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Stärke, 1 EL Tomatenmark, 3 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, reichlich frischer Pfeffer, nach Belieben. 1 Pr. Chili
Zubereitung: Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in einem Mixer grob hacken. Den Blumenkohlreis in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten, aus der Pfanne in eine Schale geben und beiseitestellen. Erneut Öl in der Pfanne erhitzen, Paprikapulver darin anrösten, die gehackte Zwiebel hineingeben und glasig dünsten. Die Paprika waschen, würfeln und ebenfalls hineingeben. Die Soja-Schnetzel nach Packungsanleitung zubereiten und zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Stärke beifügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark und Sahne einrühren und abschmecken. Mit dem Blumenkohlreis servieren.



Chia-Pudding mit Kaki



Zutaten für 2 Personen: 3 Kakis (Art.-Nr. 346), 4 EL Chia-Samen, 200 ml Kokosmilch (oder Kokos-Drink Art.-Nr. 50748), 2 EL Kokosraspeln, 2 TL Kokosblüten Sirup (Art.-Nr. 1400880)
Zubereitung: Chia-Samen und Sirup mit der Milch verrühren und mindestens 30 Min quellen lassen (besser noch über Nacht). Die Kakis würfeln und mit den Kokosraspeln auf den Chia-Pudding geben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Rote Bete Crostata mit Schafskäse und Walnüssen



Zutaten für 1 Crostata:

für den **glutenfreien Teig**: 130 g Reismehl (Art.-Nr. 21656), 55 g Kartoffelmehl (Art.-Nr. 200272), 35 g Tapiohamehl (Art.-Nr. 200231), 2 TL Salz, 100 g kalte Butter od. Margarine, ca. 4 EL haltes Wasser, 1 Ei, 2 EL Mohn;
für den **normalen Teig**: 100 g Weizenvollkornmehl, 125 g Weizenmehl (Typ 405), 2 EL Mohn, 1 TL Salz, 1 Ei, 125 g kalte Butter, 2 EL Milch;
für die **Füllung**: 2 Rote Bete Knollen, 1 gelbe Bete, 1 geringelte Bete, 100 g Ziegenfrischkäse (zum Beispiel: Art.-Nr. 335481), 1 Handvoll Walnüsse, 2 EL Zucker, 3 EL Crema Balsamico, Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig zusammenfügen und zu einer geschmeidigen Masse verkneten. In den Kühlschrank geben und in der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dafür die Bete mit Handschuhen waschen und jeweils den oberen und unteren Teil abschneiden. Dann in grobe Stücke schneiden und zum Dünsten in einen Dampfgarer geben. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze aufwärmen. Die Walnüsse mit dem Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Das Gemüse vom Herd nehmen, sobald es bissfest ist. Walnüsse und Bete mit dem Balsamico mischen und würzen. Den Teig auf einem Backpapier ausrollen und die Füllung darauf geben. Mit etwas Ziegenkäse toppen und für 35-40 Min bei 180 °C in den Ofen geben.

hannoverspeist



Foto: Kim Liza