

# Rezeptideen: Möhre, Wirsinghohl, Süßkartoffel, Paprika

## Gebackene Möhre mit Feta



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Bund Mohrrüben, 2 Petersilienwurzeln, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Feta, 1 Handvoll Petersilie

**Zubereitung:** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Karotten schälen und in ca. 5 cm lange Sticks schneiden. Die Sticks auf dem Backblech verteilen und das Öl darüber geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und für 25-30 Min in den Ofen geben. Den Feta in kleine Stückchen zerbröseln und die Petersilie klein hacken. Nach der Backzeit die Sticks aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Feta und Petersilie dazu geben und mischen.

## Wirsing-Zwiebel-Pfanne mit Walnüssen



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Wirsing, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 2 TL Senfsamen, 50 g Walnuskerne

**Zubereitung:** Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, längs vierteln, den Strunk heilförmig herauschneiden und den Kohl quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Wirsing dazugeben, kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen, Senfskörner einrühren und zugedeckt 15 - 20 Min dünsten. Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Min anrösten. Wirsing mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Walnuskerne zugeben und servieren.

## Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

**Zutaten:** 1 Dose Sauce Bolognese mit Hackfleisch (Art.-Nr. 43617), 4 EL Tomatenmark, 2 Stk. Zwiebeln, 6 Stk. Paprikaschoten, 200 g Feta, etwas Oregano, etwas Salz und Pfeffer, 9 EL

Sahne, 200 g Reis, 400 ml Brühe

**Zubereitung:** Paprika waschen, entkernen und den oberen Teil (Deckel) zur Seite legen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, in eine Pfanne mit etwas Öl geben und anbraten. Inhalt der Dose hineingeben und kurz aufkochen. Das Tomatenmark zufügen und mit Kräutern würzen. Dann den zerbröselten Feta hinzufügen und unterrühren. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und den oberen Teil der Paprikas darauf legen. Gefüllte Paprikas in eine Auflaufform setzen und die Brühe hinein geben. Bei 200 °C 20 Min in den Ofen geben. Dazu etwas Reis kochen.

## Süßkartoffel-Brownies



**Zutaten für 6 Personen:** 375 g Süßkartoffeln, 7 Datteln, 100 g gemahlene Mandeln, 4 EL Backkakao, eine Prise Salz, 1 TL Zimt, 1 EL Agavendicksaft, 1 Pch. Backpulver

**Zubereitung:** Süßkartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffeln im kochenden Wasser 10 -15 Min köcheln. Inzwischen den Backofen vorheizen (Umluft: 160 °C). Eine quadratische Springform (24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen. Datteln ggf. entsteinen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 10 Min einweichen. Gemahlene Mandeln, Backkakao, Salz, Backpulver und Zimt in einer Schüssel mischen. Süßkartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Datteln aus dem Wasser nehmen, mit Süßkartoffeln, Sirup und 1 EL Wasser in einer Rührschüssel mit dem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren. Mandel-Kakao-Mix nach und nach mit dem Schneebesen des Rührgerätes unter die Süßkartoffelmasse rühren. Teig in die Form geben, mit dem Teigschaber glatt streichen und im heißen Ofen ca. 40 Min backen. Süßkartoffel-Brownie herausnehmen, abkühlen lassen, in ca. 12 Stücke schneiden und mit etwas Backkakao bestreut servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche: Curry mit Pulled Pilz



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Blumenkohl-Romanesco, 1 grüne Paprika, 4-5 kleine Süßkartoffeln, 2 Möhren, 1 Dose Kokosmilch, 150 ml Gemüsebrühe, etwas frischer Kurkuma, 30 g frischer Ingwer, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Chili, etwas Kokosöl; für die Pulled Pilz: 200 g Kräuterseitlinge, 1/2 TL Smokey Salt (Art.-Nr. 39402), 1 Zitrone

**Zubereitung:** Den Romanesco in Röschen teilen, waschen und dampfgaren. Die Süßkartoffeln und Möhren waschen (n. B. schälen) und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Ingwer fein hacken. Kurkuma reiben. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und darin Paprika mit Ingwer und Kurkuma anbraten. Kartoffeln und Möhren zugeben und nach kurzem Anbraten mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 5 Min kochen mit der Kokosmilch aufgießen und 15 Min kochen lassen, bis alles etwas eindickt und gar ist. In der Zwischenzeit die Pilze in einen Dampfgarer geben und 10 Min dämpfen. Anschließend mit einer Gabel die Pilze auseinanderpflücken und mit dem Rauchsalt würzen. Nun die Hälfte des Currys in einen Mixer geben und pürieren. Die Masse zurück zum Curry geben, Romanesco-Röschen und Pulled Pilz unterrühren und mit einer Zitronenscheibe servieren.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist