

## Geschmorter Blumenkohl

### mit Süßkartoffel-Püree



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Blumenkohl, 4 EL Olivenöl, 2 TL Dill (trocken oder frisch), Pfeffer, Salz, 1 Zitrone, 1 TL Agavendicksaft; für das Püree: 400 g Süßkartoffeln, 1 Soja Cuisine (Art.-Nr. 690038), 1 Stück Margarine, 2 Zweige Rosmarin, Salz, 1 Prise Muskatnuss

**Zubereitung:** Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Diese dann auf einem Blech verteilen und mit einer Mischung aus Olivenöl, Dill, Pfeffer, dem Saft und dem Abrieb einer Zitrone, etwas Agavendicksaft und Salz vermengen. Dann im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min backen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser für 12 Min garen. Das Wasser der Süßkartoffeln abgießen und mit Margarine und der Soja Cuisine, sowie den Gewürzen zu einem Püree stampfen. Danach mit dem Blumenkohl servieren und mit etwas zusätzlichem Rosmarin garnieren.

## Chinakohl

### mit Wok-Nudeln



**Zutaten für 2 Personen:** 25 ml Weißweinessig, 1 EL Sojasoße, 25 g brauner Zucker, 1 EL Sesamöl, 1 EL Bratöl (Art.-Nr. 583530), 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 1 kleiner Chinakohl, 100 g Wok-Nudeln (Art.-Nr. 28750), 1/2 EL Butter, 50 g Mandelblättchen (Art.-Nr. 506056), 1 EL Sesamsaat

**Zubereitung:** Essig, Sojasoße und Zucker aufkochen, vom Herd nehmen und das Öl unter kräftigem Rühren hinzufügen und dann abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Chinakohl waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Nudeln mit Butter in einen Wok geben, Mandelblättchen und Sesam hinzugeben und unter Rühren 2–3 Min anrösten. Chinakohl und Frühlingszwiebeln in einer Salatschüssel mit den angerösteten Zutaten mischen. Das Dressing kurz vor dem Servieren unter den Salat rühren. Salat mit etwas Sesam garnieren.

## Petersilienwurzel-Puffer

**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Kartoffeln, 250 g Petersilienwurzel, 15 g Speisestärke, 1 Ei, 50 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Rapsöl



**Zubereitung:** Die Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen und grob raspeln. Die Kartoffelraspeln ausdrücken und mit der Petersilienwurzel, der Stärke, dem Ei und dem Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Kartoffelmasse mischen. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen, je 1 EL der Masse in die Pfanne geben und flach drücken. Ca. 3–5 Min goldgelb anbraten, wenden und weitere 3–5 Min braten. Herausnehmen und auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen lassen.

## Kürbismarmelade

### mit Orange



**Zutaten für ca. 6 Gläser:** 750 g Hokkaido-Kürbis, 1 Orange, 2 Zitronen, 30 g frischer Ingwer, 1 Vanilleschote, 500 ml Orangensaft, 500 g Gelierzucker (2:1; Art.-Nr. 40042)

**Zubereitung:** Kürbis putzen und in Würfel schneiden. Orange und Zitronen heiß abwaschen, trocknen und Schale abreiben. Achtung, hier nicht zu viel von dem Weißen unter der Schale abreiben, sonst kann es schnell bitter schmecken. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Orange schälen und die einzelnen Filets herauslösen. Saft aus der restlichen Orange herauspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Kürbis, Orangensaft, -schale und -filets, Zitronenschale und -saft, Vanillemark und Ingwer in einen großen Topf geben und erhitzen. Aufkochen und abgedeckt ca. 25 Min weich kochen. Eventuell noch etwas Orangensaft zugeben. Kürbis mit dem Stabmixer fein pürieren. Zucker hinzufügen. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und ca. 3 Min sprudelnd kochen. Gelierprobe machen: Dazu 1–2 TL heiße Kürbismarmelade auf einen kleinen Teller geben. Die Fruchtmasse sollte nach 1–2 Min Abkühlzeit dicklich bis fest geworden sein. Ist die Festigkeit nicht ausreichend, die Fruchtmasse länger kochen lassen und die Gelierprobe wiederholen. Die Kürbismarmelade in saubere Gläser füllen, verschließen und auf dem Kopf abkühlen lassen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

## Rezept der Woche:



### Kürbis-Ragout mit Gnocchi

**Zutaten für 4 Personen:** 1 kleiner Hokkaido, 3 Petersilienwurzeln, 1 Schalotte, ca. 2 TL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 1–2 Lorbeerblätter, einige Zweige Thymian, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Ingwergewürz (oder frischer), Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft, 200 g Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 400 g Gnocchi, 1 EL Stärke

**Zubereitung:** Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Petersilienwurzeln waschen, nach Belieben schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Schalotten mit Kurkuma, Agavendicksaft und Ingwer anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben und 2–3 Min anbraten. Dann Tomatenmark, Stärke, Salz und Pfeffer hineingeben und weitere 3 Min anbraten. Mit Rotwein ablöschen und der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian im Ganzen hinzugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min einkochen lassen. In der Zwischenzeit Gnocchi wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Anschließend die Kräuter aus dem Ragout herausnehmen und mit den Gnocchi servieren.