

## Kürbis-Spinat-Gemüse mit Kichererbsen und Walnüssen



**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Hokkaido-Kürbis, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 150 g Spinat, 250 g Kichererbsen (Dose), 60 g Walnussherne, Salz, Pfeffer, 30 g frischer Ingwer, 1/2 TL Kreuzkümmel, 200 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Min dünsten. Kürbis zufügen und etwa 10 Min mitdünsten. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nüsse grob hacken. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Kreuzkümmel würzen, Brühe zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min köcheln. Spinat untermischen und zusammenfallen lassen, dann Kichererbsen hinzufügen und weitere 3 Min garen. Abschmecken, mit Nüssen bestreuen und servieren.

## Mairüben-Hack-Auflauf



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Möhren, 700 g Mairübchen, 1 Bd Petersilie, 4 Zweige Thymian, 1 Zitrone, 2 EL Öl, 250 g Sonnenblumen Hack (Art.-Nr. 43440), 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. 3/4 Hack darüberstreuen. Quark, saure Sahne, Eier, Zitronenschale und -saft verrühren. Petersilie untermischen. Quarkguss mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und über das Gemüse gießen. Rest Hack darüberstreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen (Umluft: 160 °C) ca. 20 Min backen.

## Herbstliche Radicchio-Orangen-Nudeln

**Zutaten für 4 Personen:** 75 g geräucherter Speck (Art.-Nr. 19459), 50 g Walnussherne, 6–8 Zweige Thymian, 1/2 Radicchio-Salat, 200 ml Orangensaft, 2 Pack. (à 250 g) frische Tagliatelle (Art.-Nr. 47128), Salz, Pfeffer, 50 g gehobelter Parmesan

**Zubereitung:** Speck grob würfeln. Walnussherne hacken. Thymian waschen, trocken schütteln. Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Salat waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Speck in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Min braten. Walnussherne dazugeben und 1–2 Min mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen und ca. 3 Min köcheln lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung ca. 2 Min zubereiten. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Salat und Thymian unter die Orangensoße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in 4 Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen. Mit Thymianstielen garnieren.



hannoverspeist.de

## Rezept der Woche: Karamellierte Rote Bete auf Couscous



### Zutaten für 2 Personen:

250 g Couscous, 3 EL Gemüsebrühepulver, 300 ml Wasser, 200 g Baby Leaf Spinat, 1 Prise Muskatnuss, 1 Feta (Art.-Nr. 6456), 1 Lauchzwiebel, 3 Stück Rote Bete, 5 EL Olivenöl, 3 EL Apfel-Dicksaft, Pfeffer, Salz, 3 Zweige frische Minze, 1 Zitrone

### Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Bete-Stücke auf ein Blech mit Backpapier geben, mit 3 EL Olivenöl, dem Apfel-Dicksaft sowie etwas Pfeffer und Salz vermengen und bei 180 °C Umluft im heißen Ofen 15–20 Min backen. In der Zwischenzeit den Spinat abwaschen und abtropfen lassen. Den Couscous abwägen, Brühepulver dazugeben und mit kochendem Wasser übergießen. Einmal umrühren und ziehen lassen. Die Hälfte des Spinates noch unter den heißen Couscous heben. Den Feta würfeln und die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Bete aus dem Ofen nehmen und mit Feta, Zwiebel, frischem Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und einem Schuss Apfel-Dicksaft zum Couscous geben. Nach Belieben fein gehackte Minzeblätter an das Gericht geben. Abschmecken und den übrigen Spinat auf Teller geben, um darauf den Salat zu platzieren. Mit etwas frischem Pfeffer und Minze garnieren und servieren.