

Rezeptideen: Möhren, Broccoli, Kürbis, Äpfel

Wintercurry



Zutaten für ca. 4 Personen: 1 Hokkaido-Kürbis, ½ TL Currypulver, 150 g Naturjoghurt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 500 g Möhren, 250 g Porree, 500 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Möhren, Kartoffeln, Porree und Zwiebel klein würfeln, den Hokkaido in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel mit dem gepressten Knoblauch in etwas Öl andünsten. Currypulver hinzufügen und kurz mitbraten. Das vorbereitete Gemüse begeben, etwas Wasser angießen und alles gut verrühren. Den Joghurt unterrühren und das Curry 10–15 Min köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsemuffins

mit Broccoli und Feta



Zutaten für 4 Personen: 300 g Broccoli (Gewicht der Röschen), 3 Möhren, 100 g Dinkelmehl, 100 g Kichererbsenmehl, 3 Eier (M), 200 ml Milch, 50 ml Öl, 2 TL Backpulver, Salz, Muskatnuss, 200 g Feta, 1 Bund Oregano, Joghurt, frische Petersilie, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Petersilie hacken und aus Joghurt, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker einen Dip anrühren. Broccoli und Möhren waschen. Broccoli in Röschen schneiden und zusammen mit den Möhren sowie einigen Oreganozweigen in einem Mixer fein hacken. Das Gemüse kurz in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. In der Zwischenzeit Eier mit den Gewürzen aufschlagen, Mehl und Milch abwechselnd hinzugeben und alles mit dem abgekühlten Gemüse vermengen. Ein Muffinblech fetten und in jede Mulde einen Esslöffel der Masse geben. Feta in Würfel schneiden und je einen Würfel in die Mitte drücken. Den restlichen Teig darübergeben und den Feta damit bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Min backen. Vor dem Herausnehmen mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind.

Apple Crumble



Zutaten: 600 g Äpfel (gern süß-säuerlich), 100 g Butter, 150 g Weizenmehl, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zimt

Zubereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform fetten. Äpfel schälen, achteln und in kleine Stücke schneiden. Das Obst in die Form geben und mit Zimt bestreuen. Für den Streuselteig Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Die geschmolzene Butter hinzufügen und mit den Fingern zu Streuseln verarbeiten. Diese über den Äpfeln verteilen. Im unteren Drittel des Ofens etwa 25 Min backen. Den Apple Crumble auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.

Einfache Vanillesoße



Zutaten: 500 ml Milch, 30 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 EL Speisestärke, 1 Eigelb

Zubereitung: 200 ml Milch mit der Speisestärke und dem Eigelb in einem Messbecher glatt rühren. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Sobald sie kocht, die angerührte Stärke einrühren und die Soße 1–2 Min aufkochen lassen. Anschließend umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



Rezept der Woche: Quinoa-Möhren-Broccoli Salat



Zutaten für 4 Portionen: 200 g Tofu Olive, 160 g Quinoa, 200 g Möhren, 200 g Broccoli, 45 ml Zitronensaft, 45 ml Olivenöl, 5 ml Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 10 g Petersilie

Zubereitung: Quinoa gründlich waschen und in 240 ml kochendem Wasser ca. 15 Min garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Danach abkühlen lassen. Broccoli in kleine Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser 4 Min blanchieren, dann kalt abschrecken. Möhren schälen und mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden. Den Tofu Olive in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl rundherum goldbraun anbraten. Für das Dressing 3 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Die abgekühlte Quinoa, Broccoli, Möhren und Tofu in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen. Frische Petersilie (10 g) fein hacken und unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat vor dem Servieren 5 Min ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.