Rezeptideen: Rote Bete, Blumenkohl, Mangold, Kürbis

Herbstliches Curry mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl, 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 und Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Porree in Ringe schneiden und den Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebel und gepressten Knoblauch in einer Pfanne mit Öl andünsten. Das Currypulver hinzugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse dazugeben, etwas Wasser angießen und alles unter gelegentlichem Rühren 10–15 Min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Den Joghurt unterrühren und das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Feta-Dip

Zutaten für 2–4 Personen: 2 mittelgroße Rote Bete (frisch oder vorgekocht), 150 g Feta, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Joghurt (optional), Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, frische Kräuter zum Garnieren
Zubereitung: Frische Rote Bete schälen und gar kochen, anschließend abkühlen lassen. Vorgekochte Rote Bete trocken tupfen. Rote Bete und Feta grob würfeln und zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Belieben Joghurt unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel abschmecken. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Ravioli

mit Kürbis-Ziegenkäse-Füllung

Zutaten für 4 Personen: Für den Teig: 150 g Weizenmehl, 150 g Weizengrieß, Salz, 3 Eier, 2 EL Olivenöl, 1 Ei zum Bestreichen; für die Füllung: 300 g Hokkaido-Kürbis, 1 Prise Kurkuma, 150 g Ziegenkäse, Salz, Pfeffer; zum Servieren: 1 Bund Thymian, 3 EL Butter
Zubereitung: Alle Zutaten für den Nudelteig zu einem geschmeidigen, nicht klebrigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Für die Füllung den Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin garen. Gegen Ende der Garzeit die Hitze erhöhen und die Würfel leicht anbräunen. Anschließend abkühlen lassen, mit Ziegenkäse und Kurkuma fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen. Dann die Füllung in kleinen Häufchen mit ausreichend Abstand auf einer Teigplatte verteilen. Das Ei verquirlen und die Teigflächen rund um die Füllung damit bestreichen. Eine zweite Teigplatte darüberlegen und den Teig um die Füllung vorsichtig andrücken. Die Ravioli ausstechen oder ausschneiden und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken. Die Ravioli portionsweise in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 2–3 Min garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Währenddessen die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Thymianzweige darin knusprig braten. Die Ravioli vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit der Thymianbutter servieren.

Emmer-Nudeln

mit Mangoldpesto, Kürbis und Gorgonzola

Viele weitere **Rezepte** auch auf unserem **Foodblog** hannoverspeist.de

Zutaten für 2 Personen: 250 g Mangold, 50 g Cashewkerne, 1 EL Agavendicksaft, 1–2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz, Muskatnuss, Pfeffer, 400 g Emmer-Nudeln, 100 g Gorgonzola, 1 kleiner Butternusskürbis
Zubereitung: Den Mangold gründlich waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele beiseitelegen. Die Blätter zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe, den Cashewkernen, Zitronensaft, Agavendicksaft, den Gewürzen und einem guten Schuss Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto verarbeiten. Abschmecken und bis zur Verwendung kühl stellen.
Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Kurz blanchieren und anschließend zusammen mit den in Streifen geschnittenen Mangoldstielen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Salz würzen. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und zum Gemüse geben.
Mit 3–4 EL Mangoldpesto vermengen. Den Gorgonzola darüberbröckeln und in der Pfanne servieren.

Rezept der Woche: Pinsa mit Mangold, Pilzen & Gorgonzola

Zutaten für 2 Portionen: 1 Pck. Pinsa (2 Teigböden), 300 g Mangold (1 Staude), 2 EL würzige Tomatensauce (z.B. Tomatensauce Knoblauch Thymian), 2 frische Knoblauchzehen, 150 g Shiitake-Pilze, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 100–150 g Gorgonzola
Zubereitung: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele für ein anderes Gericht aufbewahren. Den Knoblauch fein hacken, die Mangoldblätter in dünne Streifen schneiden, und mit 1 EL Wasser in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel dünsten, bis sie zusammenfallen.

Die Pinsa-Böden auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und den Mangold darauf verteilen. Die Pilze putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls zusammen mit dem Rosmarin auf den Böden verteilen. Die Tomatensauce in kleinen Klecksen darübergeben und den Gorgonzola grob darüberbröckeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Pinsa 10-14 Min knusprig backen und direkt genießen.



Foto: Kim Liza