

Rezeptideen: Radicchio, Mangold, Mini-Süßkartoffel, Zucchini

Mangold-Quiche

mit Schafskäse



Zutaten für 1 Quiche: Für den Quark-Öl-Teig: 125 g Magerquark, 5 EL Öl, 5 EL Milch, 200 g Mehl, ½ Pck. Backpulver, Salz; Für die Füllung: 500 g Mangold, 1 rote Zwiebel, 150 ml Milch, 2 Eier, 1 Schafskäse, 1 Prise Muskatnuss, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Die Zutaten für den Teig vermengen, gut durchkneten und kalt stellen. Den Mangold waschen, die Stängel grob zerreißen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann zusammen mit dem Mangold in etwas Öl in der Pfanne dünsten. Erst im letzten Moment die Mangold-Blätter hinzugeben. Die Milch mit den Eiern und Gewürzen vermengen und den Schafskäse in die Flüssigkeit bröseln. Den Teig ausrollen, in eine leicht gefettete Form geben und an den Rändern festdrücken. Mangold auf dem Teig verteilen und die Flüssigkeit darüber geben. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 40 Min im Ofen backen.

Süßkartoffel-Spalten

mit Radicchio Salat



Zutaten für 2 Personen: 6 kleine Süßkartoffeln (ca. 600 g), 5 EL Olivenöl, 2 EL grobes Salt, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Rosmarin; Für den Salat: 1 Radicchio, 150 g Crème Fraîche, 1 EL Honig, 1 EL Körniger Senf (Art.-Nr. 730564), 1 EL Weißwein-Essig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Saft von einer frischen Clementine, Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Die Mini-Süßkartoffeln haben eine so zarte Schale, dass sie nur gewaschen und nicht geschält werden müssen. Anschließend in Spalten schneiden mit Öl und Gewürzen einreiben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft 25 Min backen. Den Salat waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, das Dressing zusammenstellen und den Salat damit anmachen. Salat mit Süßkartoffel-Spalten servieren.

Zucchini-Kartoffelgemüse

mit Forelle vom Blech

(Unsere frische Forelle jetzt bestellen und ab KW 46 geliefert bekommen)

Zutaten für 2 Personen: 450 g mittelgroße Kartoffeln, 300 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, 2 frische Forellen (Art.-Nr. 160109), Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 5 EL Weißwein-Essig, 6 EL Olivenöl

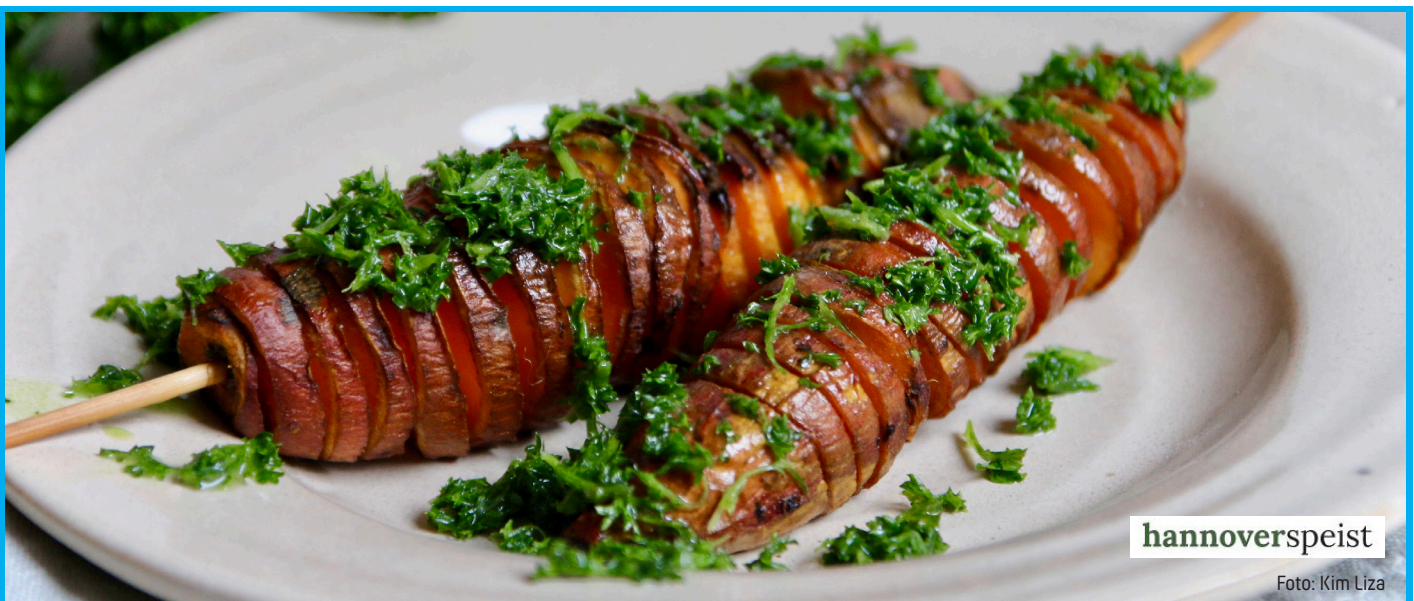
Zubereitung: die Kartoffeln und Zucchini waschen, Kartoffeln schälen und alles in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in ebenso dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Kartoffeln mit Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch mischen. Gemüse salzen und auf einem gefetteten Backblech verteilen. Den Ofen auf 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Stiel Petersilie in die Bauchhöhle geben. Forellen auf das Gemüse legen. Essig und Öl verrühren, über Forellen und Gemüse geben. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 20-25 Min backen. Die Forellen sind gar, wenn sich die Rückenflosse ganz einfach herausziehen lässt. Petersilie fein schneiden und vor dem Servieren über das Gemüse streuen.

Clementinen-Smoothie

Zutaten für 2 Personen: (ca. 2 Gläser à 250 ml): 1 TL Jasmin Tee (Art.-Nr. 411361), 4-5 Clementinen ausgepresst, 1 Vanilleschote, 1/2 reife Banane (ca. 40 g), 1 EL Zitronensaft, 100 ml Buttermilch, 2 TL Ahornsirup,

Zubereitung: Tee in einem Teebeutel oder -sieb geben und mit 100 ml siedendem Wasser aufbrühen, 10 Min ziehen lassen. 200 ml Clementinensaft, Mark der Vanilleschote, Banane, Zitronensaft, Tee und Buttermilch in einen Mixer geben. Mit Ahornsirup abschmecken und gut gekühlt servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Sweetpotatoe-Twister



Zutaten für zwei Personen: 4-5 Mini-Süßkartoffeln (ca. 600 g), 1 Bund Petersilie, 2 EL Apfelessig, 4 EL Öl, Salz, 1 Knoblauchzehe, etwas Pfeffer

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und auf Holzspieße stecken. Die Kartoffeln mit einem Messer in einem einzigen Schnitt bis zum Holzspieß in der Mitte, zu einer Spirale schneiden. Die Kartoffeln einölen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 20 Minuten knusprig backen. Die gewaschene Petersilie mit dem Apfelessig, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer fein mixen und damit die Potatoe-Twister benetzen.