

Rezeptideen: Möhre, Steckrübe, Porree, Mangold, Kaki

Möhren-Spaghetti

mit gerösteten Kichererbsen



Zutaten für 4 Personen: für die Möhrenspaghetti: 4 Möhren, 4 EL Tahin-Paste, 1/2 Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 2 Zweige Koriander; für die Kichererbsen: 1 Dose Kichererbsen, 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL gemahlener Koriander, 1/2 TL Kurkuma, 1/2 TL Paprikapulver, 1/2 TL Cayennepfeffer

Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Kichererbsen Öl und Gewürze mischen. Kichererbsen abgießen und mit Gewürzöl vermengen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Min rösten. Für die Möhrenspaghetti Salzwasser zum Kochen bringen. Möhren schälen und mit dem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Im kochenden Salzwasser 3-5 Min garen, danach abgießen. Für das Dressing den Knoblauch schälen und reiben. Mit Tahin-Paste, Zitronensaft, Wasser und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander hacken. Kichererbsen über die Möhrenspaghetti geben, mit Dressing und Koriander toppen.

Mangold-Päckchen

mit pikanter Füllung



Zutaten für 4 Personen: 1 rote Zwiebel, 1 EL Rosmarin, 1 EL Thymian, Pfeffer, 50 g grüne Oliven, 4 EL Olivenöl, 180 g Feta, 400 g Mangold
Zubereitung: Für die Oliven-Marinade die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Oliven und Öl in eine Schale geben und vermengen. Feta aus der Packung nehmen, abtropfen lassen und vierteln. Stiele von den Mangoldblättern schneiden, Blätter waschen und trocken tupfen. Feta auf die Mitte der Blätter verteilen, die Oliven-Marinade darüber geben, das Blatt um den Feta herum als Päckchen zusammenfallen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Päckchen in einer Auflaufform oder auf dem Grill 15 Min grillen.

Kaki-Salat

mit Geschnetzeltem (Hähnchen oder Soja)



Zutaten für 4 Personen: 150 g Feldsalat, 200 g Hähnchenbrust (oder Soja-Geschnetzeltes Art.-Nr. 27302), 3 EL Rapsöl, 2 Kakis, 3 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Cashewkerne, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Salat waschen, schleudern und in eine Schüssel geben. Das Hähnchen unter fließendem Wasser waschen, in Streifen schneiden und mit etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne für 5 Min von allen Seiten anbraten (oder das Soja-Geschnetzelte mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Min ziehen lassen, ausdrücken und mit Gewürzen wie geräucherte Paprika, Pfeffer und Salz anbraten). Die Kaki waschen, Strunk und Blume entfernen, in Streifen schneiden und zum Salat in die Schüssel geben. Für das Dressing den Honig mit dem Olivenöl und dem Essig in einer Rührschüssel glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cashewkerne in einer beschichteten Bratpfanne kurz anrösten und zusammen mit dem Salat auf einer Platte anrichten.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Steckrüben-Cremesuppe

mit Schinken-Croutons



Zutaten für 4 Personen: 2 Zwiebeln, 600 g Steckrüben, 250 g Kartoffeln, 1 große Möhre, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Zucker, 1 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Premium Schinkenwürfel (Art.-Nr. 161036) 3-4 Stiele Petersilie, 150 g Crème fraîche

Zubereitung: Zwiebeln schälen, würfeln. Steckrüben, Kartoffeln und Möhre schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zucker darin leicht karamellisieren. Zwiebeln kurz anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und dünsten. Mit Brühe aufgießen. Ca. 25 Min zugedeckt köcheln lassen. Dann fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Schinken auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft ca. 4 Min backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Crème fraîche glatt rühren. Suppe mit Crème fraîche und Schinken-Croutons anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Rezept der Woche:

Nudelaufbau

mit Steckrübe & Porree



Zutaten für 4 Personen:

1/2 Steckrübe, 1 Porree, 400 g Farfalle (Schleifennudeln), 200 ml Sojasahne, 2 Möhren, 150 g Alpenstolz Käse (Art.-Nr. 331051), 1 Apfel, 50 ml Sojadrink, etwas Muskatnuss, Pfeffer, Salz, 1 EL Gemüsebrühe, 1 TL Honig o. Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Die Steckrübe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree der Länge nach einschneiden und kopfüber unter fließendem Wasser abspülen. Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Die Nudeln abgießen. Sahne mit Milch, Gewürzen, Brühepulver und Honig verquirlen. In eine Auflaufform etwas Olivenöl geben, um darin die Nudeln mit dem Gemüse abwechselnd zu schichten. Mit einer Schicht Nudeln enden. Die Flüssigkeit über dem Auflauf verteilen und den Käse darüber reiben.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist