

Rezeptideen: Möhren, Spitzkohl, Mais, Staudensellerie

Möhren-Quittensuppe



Zutaten für 2 Personen: 1 TL Koriandergewürz, 1 TL Currypulver, 1 (walnussgroßes) Stück Ingwer, 1 EL Butter, 1 Schalotte, 300 g Quitten, 400 g Möhren, 100 g Pastinaken, 600 – 700 ml Gemüsebrühe, 50 – 100 ml Kokosmilch, 1 Lauchzwiebel, Chilifäden, Crème fraîche

Zubereitung: Zuerst werden die Quitten gewaschen, halbiert, geviertelt, das Kerngehäuse entfernt und in grobe Würfel geschnitten. Den Ingwer waschen und in kleine Würfel schneiden. Koriander zusammen mit dem Currypulver, Ingwer und der gehackten Zwiebel in Butter dünsten. Quitten, Möhren und Pastinake dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 25 Min köcheln lassen. Alles pürieren, evtl. passieren (schmeckt auf jeden Fall feiner), die Kokosmilch unterrühren, 2 Min leicht aufkochen und mit einem Klecks Crème fraîche, Lauchzwiebelringen und Chilifäden servieren.

Mais-Möhren-Curry



Zutaten für 2 Personen: 2 Maiskolben, 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Stk. Putensteak (ca. 300 g), 250 ml süße Sahne, 1 EL Butter, Currypulver, Salz, Pfeffer, Kurkuma, 1 Tasse Reis, 2 Tassen Gemüsebrühe

Zubereitung: Die Maiskolben in einer Pfanne mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen. Nach 10-15 Min abschrecken. Anschließend die Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und beiseitestellen. Möhren in längliche Stücke, das Putensteak und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Möhren und Zwiebel darin angebraten. Dann die Putenwürfel hinzugeben und alles zusammen anbraten. Nun mit der Sahne ablöschen. Die Maiskörner zum Gericht geben und mit 1 TL Curry, Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze ziehen lassen. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist ggf. Sahne oder Milch hinzugeben. Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Reis zuletzt mit Salz, Curry und Kurkuma abschmecken. Reis zusammen mit dem Curry servieren.

Spitzkohl-Eintopf



Zutaten für 4 Personen: 2 TL Koriandergewürz, 1 TL Kümmelsaat, Salz, 700 g Spitzkohl, 500 g Möhren, 400 g festkochende Kartoffeln, 1 Stange Lauch (etwa 250 g), 1 Chili, 1 Bd. krause Petersilie

Zubereitung: Koriander, Kümmel und Salz vermengen und beiseitestellen. Spitzkohl putzen, längs vierteln und mit Strunk quer in 0,5 cm–1 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Lauch sorgfältig putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und mit den Stielen fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben. Alles vorsichtig mischen, dabei nach und nach die Gewürzmischung zugeben. Gemüse Mischung in einen großen Topf geben und mit 1 l Wasser auffüllen. Kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min kochen lassen. Mit Salz abschmecken und servieren.

Kaki-Bananen-Dessert



Zutaten für 4 Personen: 2 Kakis, 2 Bananen, 1 Becher saure Sahne, 1 Pck. Vanillezucker, 3 EL Zucker, 1 1/2 EL Zitronensaft, 3 EL Kokosraspel

Zubereitung: Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit Zucker, Zitronensaft und Kokosraspeln glatrühren. Kakis schälen halbieren und würfeln. Bananen schälen, halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Evtl. zur Deko einige Fruchtstückchen beiseitelegen. Die Früchte sofort unter die saure Sahne rühren und das Dessert kühl servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Rotes Thai Curry mit Staudensellerie & Quinoa



Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL Thai Curry Paste rot (Art.-Nr. 552823), 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

Zubereitung: Brokkoli und Sellerie waschen. Brokkoli in Röschen teilen, 3 Selleriestiele in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und in Scheiben, sowie Viertel schneiden. Kokosöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Curry Paste hinein geben. Nach kurzem anbraten das Gemüse zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Min kochen, den Herd abstellen und das Curry ziehen lassen, so bleibt das Gemüse bissfest. Den Quinoa in 2 1/2 Tassen Wasser mit Salz kochen. Curry mit Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft und Koriander verfeinern.