

Rezeptideen: Möhren, Grünkohl, Porree, Süßkartoffel

Porree-Quarkauflauf

mit Rote-Bete-Salat hannoverspeist.de

Zutaten für 4 Personen: 400 g Speisequark 40 %, 2 EL Schmand, 5 Eier, Salz, 1 Prise Muskatnuss, Pfeffer, etwas Butter, 2 Stangen Porree, 4 Rote-Bete-Knollen, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 1 Stück Meerrettich, 2–3 EL Olivenöl, 2 TL Ahornsirup, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1–2 Handvoll Walnussherne, 100–150 g Manchego

Zubereitung: Den Ofen samt Auflaufform mit etwas Butter darin auf 200 °C vorheizen. Den Porree waschen, in feine Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut verquirlen. Die Quark-Ei-Masse in die heiße Form geben und im Ofen leicht anbacken lassen. Sobald die Masse nach etwa 5–10 Min an der Oberfläche etwas gestockt ist, den Porree daraufgeben und den Auflauf 15–20 Min fertig backen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und in Wasser oder Dampf garen. Danach abschrecken und fein würfeln. Mit Apfelessig, Olivenöl und Ahornsirup anmachen. Nach Belieben gehackte, leicht geröstete Walnüsse untermengen. Gehackte Petersilie und Gewürze hinzufügen und kurz durchziehen lassen. Den Quarkauflauf vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, mit dem Rote-Bete-Salat anrichten und frisch geriebenen Manchego darübergeben.

Grünkohl-Pesto

mit Gnocchi und Walnüssen hannoverspeist.de

Zutaten für 2 Personen: 1 Packung frische Gnocchi, 500 g Grünkohl, 2 Handvoll Walnussherne, 100 g Parmesan, 1 Limette, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz

Zubereitung: Den Grünkohl waschen und mit dem Knoblauch,

1 Handvoll Walnüssen, 80 g geriebenem Parmesan, etwa 6 EL Olivenöl und dem Saft einer halben Limette in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Das Pesto in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und vor dem Schließen mit Olivenöl auffüllen, bis das Pesto vollständig bedeckt ist.

Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen, anschließend abgießen und mit dem Pesto servieren. Die übrigen Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und zusammen mit dem restlichen Parmesan über die Gnocchi geben.

Möhre-Sellerie-Suppe

mit Kräuterseitlingen

Zutaten für 2 Personen: 400 g Möhren, 3 Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 1 Zwiebel, ½ Sellerie (ca. 300 g), 1 TL Kurkuma, 1 Becher Hafer Cuisine (oder Schlagsahne), Olivenöl, 1–1,5 l Gemüsebrühe, Pfeffer, 100 g Parmesan, 1 EL Butter, 1 Bund Petersilie, 300 g Kräuterseitlinge, Salz

Zubereitung: Öl in einen tiefen Topf geben und darin die gehackte Zwiebel mit dem Kurkuma anschwitzen. Sellerie halbieren und schälen. Möhren und Sellerie waschen, klein schneiden und in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann pürieren und mit Hafer Cuisine bzw. Sahne verfeinern. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Mit Pfeffer würzen. Die Suppe in tiefe Teller füllen, die Pilze daraufgeben und mit frisch gehackter Petersilie sowie geriebenem Parmesan garnieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:

Süßkartoffel-Möhren-Pfanne mit Sojaschnetzel

Zutaten für 4 Personen: 100 g Sojaschnetzel, 500 g Süßkartoffeln, 300 g Möhren, 100 g Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 200 ml passierte Tomaten, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, frische Petersilie oder Koriander

Zubereitung: Sojaschnetzel in ca. 250 ml heißer Gemüsebrühe für 10 Min quellen lassen, dann abgießen und leicht ausdrücken, Süßkartoffeln und Möhren schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anbraten, Möhren- und Süßkartoffelwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min anbraten, bis das Gemüse leicht weich wird, die eingeweichten Sojaschnetzel dazugeben und mit geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, passierte Tomaten einrühren und alles zusammen weitere 10 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar und saftig ist, mit frisch gehackter Petersilie oder Koriander garnieren und servieren.

