Rezeptideen: Spinat, Spitzkohl, Honeynut-Kürbis, Endiviensalat

Gefüllter Honeynut-Kürbis

mit Toscanella, Pilzen, Spinat und Parmesan

Zutaten für 4 Personen: 4 Honeynut-Kürbisse, 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 80 g Toscanella-Salami, ohne Pelle, 1 kleine gelbe Zwiebel, gewürfelt, 225 g Champignons, in Scheiben geschnitten, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 170 g Babyspinat, gehackt, 50 g Parmesan, gerieben

Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse längs halbiert und entkernen und auf ein Backblech legen, das Fruchtfleisch mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach unten 20–25 Min backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Währenddessen die Toscanella in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten und mit einem Pfannenwender zerkleinern, bis sie gleichmäßig gebräunt ist. Die Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Knoblauch und Pilze hinzufügen und einige Minunten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat unterheben und kurz mitbraten, bis er zusammengefallen ist. Anschließend den geriebenen Parmesan unterrühren.

Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und mit der Toscanella-Gemüse-Mischung füllen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen und weitere 10 Min backen, bis der Käse leicht goldbraun ist.

Endivien-Quiche mit Maronen

Zutaten für 2 Personen: ½ Endiviensalat (ca. 400 g), 200 g Vegi Fresh Kräuter, 150 g Maronen, geschält, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer, ½ Zwiebel, 1 Packung Tortilla-Wraps, 1 TL Alsan-Margarine

Zubereitung: Die Maronen kreuzweise einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Min backen, bis die Schale aufplatzt. Kurz abkühlen lassen und schälen. Die äußeren Blätter des Endiviensalats entfernen. Die Hälfte der inneren Blätter abzupfen, gründlich waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Salat, Zwiebel, Eier, Gewürze und Maronen in einen Mixer geben und zerkleinern. Den Vegi Fresh Kräuter unterrühren. Eine Springform einfetten und mit den Tortilla-Wraps so auslegen, dass sie sich überlappen und am Rand etwas hochstehen. Die Masse hineingießen und die Quiche bei 180 °C etwa 40 Min backen.

Ricotta-Spinat-Quiche

Zutaten für 4 Personen (für eine rechteckige Tarteform): Für den Teig: 225 g Mehl, 100 g kalte Butter, 1 Prise Salz, 2 Eigelb, 3–4 EL kaltes Wasser, Mehl zum Bearbeiten, Butter für die Form. Für den Belag: 350 g frischer Blattspinat, 200 g Ricotta, 2 Eiweiß, 1 Porree, Agavendicksaft zum Karamellisieren, geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung: Mehl, kalte Butter in Stückchen, Salz, Eigelb und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen und zusammen mit den Eiweißen, einem Schuss Wasser, Salz, Pfeffer und Ricotta in einem Mixer fein pürieren. Den grünen Teil des Porrees fein hacken und in etwas Öl anbraten. Den weißen Teil in etwa 0,5 cm breite Ringe schneiden und mit etwas Agavendicksaft in einer Pfanne leicht karamellisieren. Beides beiseitestellen.

Den Teig ausrollen, in eine gefettete Tarteform legen und gut andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 Min vorbacken. Den gerösteten grünen Porree unter die Spinat-Ricotta-Masse mischen und diese auf dem Teig verteilen. Mit den karamellisierten Porreeringen und etwas geriebenem Parmesan belegen. Die Quiche weitere 15–20 Min backen, bis sie gestockt und leicht gebräunt ist.

Reisbratlinge

auf leicht warmem Spitzkohlsalat

Zutaten für 2–3 Personen: Für die Bratlinge: 80 g Basmatireis, 1 Ei, 60 g junger Gouda, gerieben, Salz, 1 TL Kurkuma. Für den Salat: 1 kleiner Spitzkohl, 1 Zucchini, 200 ml Naturjoghurt (3,5 % Fett), 1 Bund Dill, 1 TL Honig, ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung: Den Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser garen. Die Hälfte des Reises in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und mit dem Ei, dem geriebenen Käse, Kurkuma und etwas Salz pürieren. Den restlichen Reis unterheben und alles gut vermischen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen, leicht flach drücken und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und raspeln. Den Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne kurz erwärmen. Für das Dressing den Joghurt mit Honig, Zitronensaft, fein gehacktem Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und leicht warm auf Tellern anrichten. Die Reisbratlinge darauf verteilen und servieren.

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



Rezept der Woche: Veggie Schlemmerfilet mit Rahmspinat

Zutaten für 2 Personen: 400 g Blattspinat, 400 g Naturtofu, 1 Zitrone, 100 g Grana Padano, 200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett), 100 ml Sahne, 1 Mozzarella oder Mozzarella-Herzen, 1 Noriblatt, 50 ml Wasser, Olivenöl zum Braten und Einfetten, Muskatnuss, Salz, optional: 3 EL No-Fish-Sauce als Alternative zum Noriblatt

Zubereitung: Den Tofu abtropfen lassen und waagerecht halbieren, sodass zwei flache Stücke entstehen. Die Tofustücke jeweils zwischen zwei Essstäbchen legen. Mit einem scharfen Messer im Abstand von etwa 0,5 cm einschneiden. Die Stäbchen verhindern, dass der Tofu vollständig durchgeschnitten wird.

Den Tofu in Salzwasser 3–4 Min köcheln lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform legen. Das Noriblatt mit 50 ml Wasser im Mixer zerkleinern und den Tofu damit marinieren. Alternativ 3 EL No-Fish-Sauce verwenden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Topping den Spinat gründlich waschen. Die Hälfte mit Joghurt, Sahne, Grana Padano, Muskatnuss und Salz im Mixer pürieren. Den übrigen Spinat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die pürierte Mischung dazugeben und alles unter Rühren erhitzen, bis die Spinatblätter zusammengefallen sind. Die Spinatmasse auf dem Tofu verteilen. Den Mozzarella abtropfen lassen, gegebenenfalls in Stücke zupfen und darübergeben. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min backen. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Dazu passen Reis oder Bratkartoffeln.