

Rezeptideen: Bunte Möhren, Grünkohl, Champignons

Ofenrouladen mit Möhren-Champion-Gemüse

Zutaten für 4 Personen: 6 Schweinerouladen aus der Oberschale (à ca. 150 g), Salz, Pfeffer, 6 TL grober Senf, 12 Scheiben Bacon, 12 halbweich getrocknete Pflaumen, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 200 ml Portwein, 1 TL Gemüsebrühe, 500 g bunte Möhren, 200 g Champions, 1-2 TL Anis, 2 EL Butter, Rouladennadeln/Garn, Alufolie

Zubereitung: Fleisch trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 TL Senf auf die Rouladen streichen. Mit je 2 Scheiben Speck und 2 Pflaumen belegen. Rouladen fest aufrollen und feststecken oder mit Garn umwickeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Rouladen darin rundherum ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Zwiebeln zu den Rouladen geben und kurz mitbraten. Alles mit Portwein und 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Offen im heißen Backofen ca. 1 ½ Stunden schmoren. Zwischendurch Rouladen wenden. Ca. 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Form mit Alufolie zudecken. Inzwischen die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Champions putzen, den Stiel am unteren Ende kürzen und in Ringe schneiden. Anis in einem Topf ohne Fett unter Rühren rösten und herausnehmen. Butter in dem Topf schmelzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Min dünsten. Evtl. etwas Wasser angießen. Rouladen und Gemüse anrichten. Mit Anis bestreuen. Wer keinen Anis mag, kann alternativ auch Paprikapulver verwenden – das schmeckt auch sehr gut und passt prima.

Grünkohl mit Polenta



Zutaten für 6 Personen: 800 g frischer Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1,2 l Gemüsebrühe, Kräutersalz, frischer Pfeffer, 300 g Polenta, 1 TL Meersalz, 100 g geriebener Gouda, 900 ml passierte Tomaten

Zubereitung: Grünkohl hacken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Grünkohl zugeben, kurz anbraten und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min dünsten. Salzen und pfeffern. Polenta in restliche, kochende Gemüsebrühe einrühren. Kurz aufkochen lassen, dann von der Herdplatte ziehen. Salz und 50 g Käse unterrühren. Zugedeckt 10 Min quellen lassen. Polenta, Grünkohl und passierte Tomaten in einer Auflaufform schichten. Mit 50 g Käse bestreuen. Im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 15 Min überbacken.

Kartoffel-Porree-Puffer mit Steinchampions



Zutaten für 2-4 Personen: 1 kg mehligke Kartoffeln, 2 große oder entsprechend mehr kleiner Porree Stangen – ca. 800 g, 1/2 TL Backpulver, 1 TL Thymian, 2 EL Speisestärke, 100 g Blauschimmelkäse, 2 Eier, 100 g Sahne, 120 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 100 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Ofen auf 150 °C vorheizen, die Kartoffeln schälen und fein reiben. Danach die Kartoffeln in ein Sieb geben und die Restflüssigkeit herausdrücken. In einer großen Schüssel die Kartoffeln, den Lauch, das Backpulver, das Salz, den Pfeffer, den Thymian, das Mehl und den Käse vermischen. Dann die Eier dazugeben, alles vermischen und etwas ruhen lassen. Die Champions putzen, vierteln. Die Zwiebeln pellen und in kleine Würfel schneiden. Champions und Zwiebeln in einer Pfanne schön anbraten, bis das Pilzwasser fast verdampft ist, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Sahne aufgießen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Jetzt etwas Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist einem großen Esslöffel Porree-Kartoffelmix in die Pfanne geben, plattdrücken sobald eine Seite goldbraun gebacken ist (ca. 4-5 Min). Den Kartoffelpuffer auf die andere Seite drehen und diese nochmal ca. 3 Min backen, bis er goldbraun ist. Das Ganze mit dem restlichen Teig wiederholen. Die fertig gebackenen Lauch-Kartoffelpuffer im vorgewärmten Ofen warm halten. Heiß servieren und mit einem Topping aus den Pilzen sowie Crème Fraîche, servieren.

Granatapfel mit feinem Joghurt



Zutaten für vier Personen: 2 Granatäpfel, 400 Sojajoghurt natur z. B. von Sojade, 200 g Soja „Sahne“ Cresoy, 1 Pck. Vanillezucker, 3 Vanilleschoten, 2 EL Puderzucker

Zubereitung: Die beiden Granatäpfel halbieren, zwei Hälften auspressen. Aus der anderen die Kerne herauslösen. Vanilleschoten aufschlitzen, Mark herauslösen und leere Stangen aufbewahren. Joghurt mit Vanillezucker, Vanillemark und Zucker verrühren, Granatapfelsaft dazugießen. Sahne schlagen und unterheben. Die Granatapfelkerne unter die Creme mischen, 30 Min kalt stellen und mit Vanillestangen garniert servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Überbackene Süßkartoffeln mit Zuckermais

Zutaten für 2 Personen: 4 Mini-Süßkartoffeln, 2 Zuckermais, 2 Mozzarella, Pfeffer, Salz, 1 Zwiebel, 1 TL Kumin, 1 Bund Petersilie, 4 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 2 EL Honig

Zubereitung: Die Kartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel rundherum leicht einstechen. Mit etwas Öl einreiben und auf einem Blech in den vorgeheizten Ofen geben. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze 15 Min backen. Anschließend herausnehmen und in der Hälfte auseinander brechen. Den Zuckermais schälen und die Körner vom Kolben schneiden. Mit der gehackten Zwiebel, sowie Salz, Pfeffer und Kamin in einer Pfanne kurz andünsten. Dann die Kartoffeln mit dem Mais bestreuen und mit Mozzarellascheiben belegen. In den Ofen geben und für 10 Min überbacken. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und mit 2 EL Zitronensaft, Olivenöl, Honig und Salz in einem Mixer fein hacken. Die fertigen Kartoffeln mit der Petersilien-Marinade beträufeln und servieren.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza