

Rezeptideen: Blumenkohl, Fenchel, Mairübchen, Champignons

Fenchelcremesuppe

Zutaten für 2 Personen: 2 Fenchelknollen, 2 große Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Den Fenchel putzen und in etwa 1 cm lange Streifen schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Fenchel in einen Topf geben. Mit Gemüsebrühe knapp bedecken und etwa 15 Min kochen lassen. Alles cremig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren. Dazu passt frisches Brot wie Ciabatta oder Baguette.



Blumenkohloufflé

Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl (ca. 500 g), Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL scharfes Currypulver, 80 g Gruyère (frisch gerieben), 4 Eigelb, 8 Eiweiß, Butter, Mehl

Zubereitung: Den Blumenkohl sorgfältig waschen und in Salzwasser etwa 15 Min gar kochen. Die Röschen mit den Stielen ablösen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Anschließend im Mixer pürieren. Das Püree in einen Topf geben, erwärmen und Butter in Flöckchen hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Currypulver abschmecken. Den geriebenen Käse unterrühren und die Masse abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eigelbe nacheinander in das Püree rühren. Die Eiweiße steif schlagen und zunächst etwa ein Fünftel der Masse unter das Püree rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Vier kleine Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die Masse hineingeben (nicht höher als zwei Drittel der Form). Mit einem Messer am Rand entlangfahren, damit das Soufflé gut aufgeht. Auf der mittleren Schiene etwa 18 Min backen und sofort servieren.



Risotto mit Pilzen

Zutaten für 4–6 Personen: 500 g Risottoreis, ca. 750 g gemischte frische Pilze, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Butter, 200 ml trockener Weißwein, 200 g Crème fraîche, ca. 1,5 l Gemüsebrühe, 250 g Parmesan, 300 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Die Pilze vorsichtig mit einer Bürste oder einem Tuch säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei großer Hitze im Öl anbraten und immer wieder wenden, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Erst am Ende salzen, pfeffern und mit Zitronensaft ablöschen. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in 2 EL Butter anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und glasig werden lassen, anschließend mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach kleine Portionen Gemüsebrühe zugeben und unter ständigem Rühren vollständig einkochen lassen, bevor neue Brühe hinzugefügt wird. Mit der letzten Portion Brühe die gebratenen Pilze und Tomaten hinzufügen und erneut einkochen lassen. Dann die restliche Butter, den geriebenen Parmesan und die Crème fraîche unterrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.



Mairübchen-Risotto mit Limetten



Zutaten für 4 Personen: 1 kleine Zwiebel, 5 EL Butter, 250 g Reis, 1 l Geflügelfond, 1 Schuss Rotwein, 200 g Mairübchen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, abgeriebene Schale 1 Limette, 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter zerlassen und den Reis mit der Zwiebel glasig dünsten. Den Geflügelfond erhitzen und nach und nach zum Reis geben, immer so viel, dass der Reis gerade bedeckt ist. Nach etwa 15 Min ist der Reis gar. Die Mairübchen putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 10 Min halb garkochen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Rübenwürfel darin braten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Zum Schluss die Rübenwürfel, die Limettenschale und die Petersilie unter den Reis heben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Pilzpfanne mit Sojageschnetzeltem



Zutaten für 2 Personen: ½ Chinakohl, 200 g Steinchampignons, 1 Packung getrocknete Steinpilze, 400 ml Haferdrink, 3 TL Maisstärke, 1 Schalotte, 100 g Sojageschnetzel (grob, getrocknet), frische Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Prise geräuchertes Paprikapulver (Smokey Paprika)

Zubereitung: Schalotte schälen und fein würfeln. Margarine in einer Pfanne erwärmen und die Pilze darin dünsten. Die Pilze putzen, würfeln und zu den Zwiebeln geben. Nach kurzem Anbraten die Steinpilze hinzufügen und mit dem Haferdrink ablöschen. Die Sojageschnetzel mit heißer Gemüsebrühe übergießen, die Flüssigkeit nach 5 Min ausdrücken und 15 Min mitbraten lassen. Mit den Gewürzen verfeinern und abschmecken. Frische Petersilie hacken und zum Schluss zu der Pilzpfanne geben. Dazu passen Kartoffeln, Reis oder Spätzle.