Rezeptideen: Grünkohl, Möhren, Champignons, Spitzkohl

Feigenrisotto
mit frittiertem Grünkohl

Zutaten für 2 Personen: 3 EL Olivenöl, 50 g Butter, 300 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, ca. 1,4 l Gemüsebrühe, 6–8 getrocknete Feigen, 3–5 EL geriebener Parmesan, 1 Zitrone (Schale), Salz, Pfeffer, 6–8 Blätter Grünkohl, Öl zum Frittieren
Zubereitung: Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Risotto-Reis darin anschwitzen. Sobald der Reis glasig ist, mit Weißwein ablöschen. Eine Kelle heiße Gemüsebrühe dazugeben und einkochen lassen. Nach und nach weitere Brühe hinzufügen und den Reis unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Min garen. Sechs Min vor Ende der Garzeit die klein geschnittenen Feigen hinzufügen. Zum Schluss Parmesan und abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Grünkohl waschen und gründlich trockenschleudern. Anschließend in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Grünkohlstreifen vorsichtig hineingeben. Mit einer Kelle ca. 15 Sek unter das heiße Öl drücken und knusprig frittieren. Mit einem Sieb herausnehmen, leicht salzen und sofort auf dem Risotto servieren. *Bioladen Rezept*

Herbstliche Möhren-Ingwercreme

Zutaten für 2 Personen: 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 500 g Möhren, ½ kleine Chilischote ohne Kerne, 200 g Sahne, 600 ml Gemüsebrühe, 20–30 g Ingwer,
Für die Crêpes: 40 g Mehl, 150 ml Milch, 1 Ei, 1 Msp. Zucker, 1 Prise Salz, Öl zum Ausbacken
Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Möhren putzen, klein schneiden und zusammen mit der Chilischote hinzufügen. Bei geringer Hitze einige Minuten mitdünsten. Sahne, Gemüsebrühe und geriebenen Ingwer dazugeben und alles garen, bis die Möhren weich sind. Anschließend die Suppe fein pürieren und abschmecken.
Für die Crêpes Mehl, Milch, Ei, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und dünne Crêpes ausbacken. Mit einer Sternform ausstechen und nach Belieben nochmals in der Pfanne leicht bräunen. Die Crêpe-Sternchen warmhalten und zur Möhren-Ingwercreme servieren. *Bioladen Rezept*

Kokos-Pfannkuchen mit Herbstgemüse

Zutaten für 2 Personen – Teig: 2 Eier, 200 g Weizenmehl Type 550, 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz, 1 EL Kurkuma, 1 Dose Kokosmilch, etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
Füllung: 400 g gemischte Pilze (Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge), 2 Möhren, 1 kleiner Wirsing, Sprossen, frischer Koriander, 4 EL Sojasauce, 2 EL Fischsauce, 2 TL Sesamöl
Zubereitung: Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Wirsing waschen und die Blätter grob zerkleinern.
Pilze in einer Pfanne anbraten und mit Sojasauce und Fischsauce ablöschen. Etwas Wasser hinzufügen, den Wirsing dazugeben und alles dünsten, bis der Kohl weich ist. Möhrenstreifen und Sesamöl unterrühren. Das Gemüse beiseitestellen.
Für den Teig alle Zutaten glatt verrühren. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander acht große, dünne Pfannkuchen ausbacken. Mit der Gemüsemischung füllen und mit frischem Koriander und Sprossen garnieren. *Bioladen Rezept*

Champignon-Cappuccino

Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 200 g Steinchampignons, 2 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Amaretto, 400 ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 50 ml Sahne, Kakaopulver, 50 g gehobelte Mandeln
Zubereitung: Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons mit Küchenpapier säubern und halbieren, größere Pilze vierteln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Champignons hinzufügen und kurz anbraten. Mit 3 EL Amaretto ablöschen. Wasser und Gemüsebrühe dazugeben und die Suppe einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den restlichen Amaretto unterrühren. Sahne steif schlagen. Die Suppe in vier kleine Milchkaffeetassen füllen, jeweils einen Klecks Sahne darauf geben und mit Kakaopulver sowie gehobelten Mandeln garnieren. *Bioladen Rezept*

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



Rezept der Woche: Mango-Kokos-Suppe

VEGAN

Diese fruchtig-cremige Mangosuppe verbindet die exotische Süße der Mango mit milder Kokosmilch, einer feinen Ingwernote und einer angenehmen Schärfe. Frischer Koriander und knusprig karamellisierte Kokoschips sorgen für das besondere Etwas. Perfekt als leichte Vorspeise oder für einen Hauch Exotik auf dem Teller!

Zutaten für 2 Personen: 1 Glas Mangopüree oder 1 frische, gutgereifte Mango, 1 Dose leichte Kokosmilch, 200 ml Gemüsefond, Saft einer ½ Orange, 1 kleine Schalotte, etwas Olivenöl zum Anschwitzen, 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), 2 TL Schwarzkümmelöl, Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack, etwas frischer Koriander, Kokoschips zum Garnieren

Zubereitung: Schalotte fein würfeln und in wenig Öl anschwitzen, Ingwer schälen, raspeln und hinzugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen. Das Mangopüree einrühren und 5 Min köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Orange abschmecken.
In Schalen füllen und vor dem Servieren einige Tropfen Schwarzkümmelöl daraufträufeln. Mit frischem Koriander und Kokoschips garnieren.
Tipp: Die Kokoschips vorher mit 1 TL Zucker leicht karamellisieren.