

Rezeptideen: Chinakohl, Wirsing Kohl, Koriander und Möhren

Ananas-Bananen-Töpfchen mit Nusskruste

Zutaten (für 2 Personen): 400 g frische Ananas, 1 TL Butter, 1 reife Banane, 3 EL saure Sahne, 1 Ei, 1 Zitrone für 2 TL Zitronensaft, ½ TL Zitronenschale, 2 Pack. Vanillezucker, 1 EL Zucker, 2 EL gehackte Haselnüsse, 1 TL Zimt, Fett für die Form

Zubereitung: An der geschälten Ananas alle harten Augen entfernen. Dann 8 dünne Scheiben abschneiden. Den harten Mittelteil evtl. mit einem Apfelfentherner herausschneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Ananasscheiben passend hineinlegen. Banane mit der Gabel fein drücken, mit saurer Sahne, Ei, Zitronensaft und -schale sowie Vanillezucker mischen und glatt rühren. Den Bananenguss auf den Ananasscheiben verteilen. Zucker, Haselnüsse und Zimt mischen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) ca. 18-20 Min goldgelb backen. Das Dessert heiß genießen.

Chinakohlkuchen



Herbstlich!

Zutaten für 6 Personen: 1 Chinakohl, 1 große Zwiebel, 100 g Champions, 150 g rote Paprika, 80 g Olivenöl, ½ TL fein gehackten frischen Rosmarin, 8 große Eier, 1 Packung Frischkäse, 10 g gehacktes Basilikum, ein paar Zweige frische, glatte, gehackte Petersilie, 180 g Mehl, 2 ½ TL Backpulver, ½ TL Kurkuma, 200 g Parmesan, 1 ½ TL Salz, Pfeffer, Butter oder Öl und Backpapier für die Springform, 3-5 EL schwarze und helle Sesamsamen

Zubereitung: Ofen auf 180 °C vorheizen. Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Den Kopf halbieren, Strunk herausschneiden und in breite Streifen schneiden. Das Gemüse waschen und in kochendes Salzwasser geben – ca. 10-12 Min köcheln lassen, abgießen und abtropfen lassen. Während der Kohl kocht, die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Paprika von Kernen und Häuten befreien und in feine Streifen schneiden. Die Champions mit einem Küchentuch abreiben, den Stiel am unteren Ende abschneiden und den Pilz in feine Scheiben schneiden. Den Rosmarin fein hacken. Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Zwiebeln, Paprika und die Champions mit dem fein gehackten Rosmarin bei mittlerer Hitze 8 Min braten. Dann die Pfanne von der Platte nehmen und abkühlen lassen. Die Eier mit dem Frischkäse verquirlen und zusammen mit Basilikum und Petersilie in die abgekühlte Pfanne geben. Gut verrühren. Das Mehl zusammen mit Backpulver und Kurkuma in eine große Schüssel sieben und dazu den geriebenen Parmesan sowie Salz und viel frisch gemahlene schwarze Pfeffer geben. Die Eimasse hinzufügen und gut vermengen. Den gekochten Kohl unter die Masse heben. Einen Spring-

form vorbereiten: Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Sesamsamen in die Springform geben und so lange schwenken, bis alle am Rand kleben. Dann den Kohlmix einfüllen. Sesamsamen (schwarz und weiß) über die Masse streuen. Auf der mittleren Schiene ca. 45 Min lang backen, bis der Kuchen gebräunt ist.

Wirsingauflauf mit Räuchertofu



Zutaten für 4 Personen: 800 g Kartoffeln, 800 g Wirsing, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 300 g Soja Cresoy, 200g Räuchertofu, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Cayennepfeffer

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in 1 cm dicken Scheiben im Salzwasser kochen. Dann in eine gefettete Auflaufform schichten. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln fein hacken und auch den Knoblauch sehr fein hacken und sehr kurz in dem Öl anbraten. Den Wirsing waschen, die dicken Stiele entfernen und in Salzwasser blanchieren, danach zerkleinern und zu der Zwiebel-Knoblauchmischung geben und 3-4 Min mitdünsten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken und die Sahne angießen. (Die Sahne kann auch teilweise mit Hafermilch ersetzt werden, das spart Kalorien.) Den Wirsing gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten, dann über die Kartoffeln geben. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180-200 °C überbacken bis sich eine gebräunte Kruste ergibt.

Bunter Chinakohl-Topf

Zutaten für 3-4 Personen: 1 Chinakohl, 200 g Kartoffeln, 1-2 Möhren, 1 EL Schinkenwürfel, 1-2 TL Öl, 1 TL Gemüsebrühe, ½ Bd. Koriander, 1 EL saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Kohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Kartoffeln würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Schinken in einem Topf im heißen Öl auslassen, herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse im Bratfett andünsten. 1/4-3/8 l Wasser angießen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt 15-20 Min köcheln. Koriander waschen und kleinschneiden. Saure Sahne unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eintopf mit Schinken und Koriander bestreuen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Kardamom-Möhren mit Zitronen

Zutaten für 2 Personen:

6 Möhren, 2 TL Kardamom ganz, 1 EL Agavendicksaft, Olivenöl, Salz, 250 g Couscous, 1 Zitronengras, 1 Zitrone, etwas Öl, Rucola in der Schale (Art.Nr: 0124), 1 handvoll Haselnüsse ganz, 1 Schaffrischkäse (Art.Nr: 331604)

Zubereitung:

Das Zitronengras in hauchdünne Scheiben schneiden und in 1 Liter Wasser etwa 15 Minuten kochen (in jeden Fall sollte das Zitronengras weich und gar sein). Den Couscous in ein Gefäß mit Deckel füllen und mit 300 ml von dem Zitronengras übergießen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend umrühren, mit etwas Öl, Zitronensaft, Salz und gegebenenfalls Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, kleinzupfen und unter den Couscous geben. Die Möhren waschen, grob schälen und in der Mitte teilen. In einem Dampfgarer oder kochendem Wasser garen und anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl, grobem Salz und Kardamom anbraten. Hierfür zuvor das grobe Salz mit Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen. Alle Komponenten auf einen Teller geben, mit Haselnüssen und Stücken des Schaffrischkäses garnieren.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza