

Rezeptideen: Grünkohl, Pastinake, Clementine, Frisée

Grünkohl-Curry

mit Süßkartoffel



Zutaten für 4 Personen: 1 Dose Kokosmilch, 1 Möhre, 1 rote Zwiebel, 300 g Grünkohl, 1 Glas Kichererbsen, 500 g Süßkartoffeln, 2 EL Kokosöl, Salz, 1 EL Vollrohrzucker, Pfeffer, 1 TL Curry

Zubereitung: Die Süßkartoffeln und Möhre schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne mit dem Kokosöl erhitzen, darin die gehackte Zwiebel andünsten und die Gemüse-Würfel hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen und alles ca. 8 Min braten, bis das Gemüse weich sind. Nun mit 50 ml Wasser ablöschen, die Kokosmilch hinzugeben und gut rühren. Die harten Stiele vom gewaschenen Grünkohl wegschneiden und die Blätter grob zerteilen. Grünkohl und Kichererbsen ins Curry geben und für 8-10 Min köcheln lassen, bis der Grünkohl weich ist.

Pastinaken-Stampf

mit knusprigem Speck

Zutaten für 2 Personen: 400 g Pastinaken, 400 g Kartoffeln, Salz, 2 EL Butter, 1 Schuss Milch, 1 Pr. Muskatnuss, Pfeffer, 150 g Speck in Scheiben (Suchbegriff im Shop: Speck), einige Blätter Salbei

Zubereitung: Die Kartoffeln und Pastinaken waschen, schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser kochen bis sie gar sind. Abgießen, gut abtropfen lassen und mit Butter und den Gewürzen zerstampfen. Mit etwas Milch die Konsistenz verfeinern. Den Speck in eine heiße Pfanne ohne Öl legen und von beiden Seiten knusprig anbraten. Einige Salbeiblätter kurz mit anbraten. Speck herausnehmen, kurz abkühlen lassen und zerbröseln. Speckbrösel, Salbei und das Fett aus der Pfanne über den Pastinaken-Stampf geben und servieren.

Warmer Wintersalat

mit gebackenen Parmesan-Tomaten



Zutaten für 2 Personen: 400 g Tomaten, 40-50 g Parmesan, Pfeffer; für den Salat: 1 Kopf Endivien-Salat, 100 g Walnüsse, 3 EL Olivenöl, Salz, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Ahornsirup, Baguette oder Brot

Zubereitung: Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, anschließend heraus nehmen. Die Tomaten ruhig am Strauch lassen, waschen, in eine Auflaufform geben, mit etwas Öl beträufeln und den Parmesan darüber reiben. Bei 170 °C Umluft 15 Min überbacken. Den Salat waschen, zerteilen, Strunk entfernen und in die heiße Pfanne mit dem Öl geben. Nach kurzem Anbraten mit Gewürzen und Ahornsirup würzen und auf Teller geben. Die Tomaten aus dem Ofen holen und auf den Salat geben. Walnüsse darüber streuen und etwas geröstetes Brot oder Baguette dazu reichen.

Würzkuchen

mit Mandarine



Zutaten für 1 Quiche-Form: 300 g Mehl, 3 TL Backpulver, 300 g brauner Zucker, 40 g Backkakao, 1 TL Zimt, 1 TL Ingwerpulver, 1/4 TL Nelkenpulver, 100 g Zartbitterschokolade, 130 g Butter, 5 Eier, 150 ml Milch, 50 ml Rotwein, Puderzucker, 1 Pr. Salz; für die Mandarinen: 3 Mandarinen, 50 g Zucker, 50 g Butter, 1 EL Sahne, Saft einer Zitrone, 3 TL extra Zimt

Zubereitung: Die Mandarinen schälen und feine Filets herausschneiden. In einer weiten Pfanne Zucker, Butter und Zitronensaft unter Rühren auf mittlerer Hitze zu hellbraunem Karamell schmelzen lassen. Vorsicht: Die Hitze nicht zu hoch stellen, da die Butter-Zucker-Mischung sonst verbrennt. Die Sahne und den Zimt dazugeben und glatt rühren. Die Karamellcreme in eine mit Backpapier ausgekleidete Quiche-Form verteilen und die Filets kranzförmig darin schichten. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Mandarinenfilets für 10 Min kurz im Ofen anbacken.

In der Zwischenzeit die Schokolade klein hacken. Mehl, Backpulver und Kakao in eine Schüssel sieben und mit Salz, Gewürzen und Schokoraspeln vermengen. Butter, Zucker und Eier cremig schlagen. Milch und Wein hinzugeben. Butter-Ei-Masse zur Mehl-Mischung geben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Form einfüllen und weitere 50 - 60 Min backen (Stäbchenprobe), auskühlen lassen und zuletzt den Kuchen stürzen (das Backpapier zur Hilfe nehmen). Vor dem Servieren großzügig mit Puderzucker bestäuben.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Grünkohl-Quiche mit Pastinake & Walnuss



Zutaten für 4 Personen:

50 g Reismehl, 100 g Dinkel-Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1 Ei, 100 g halte Butter, 100 ml haltes Wasser, 1/2 TL Salz; für den Belag: 250 g Ricotta, 4 Eier, 250 g Grünkohl, 2 Pastinaken, 2 Schalotten, 1 Handvoll getrocknete Tomaten ohne Öl (Art.-Nr. 676026), einige Zweige Thymian, 1 Feta, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Paprika Gewürz

Zubereitung:

Den Teig zügig verkneten und in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten und den Ofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Den Grünkohl waschen und klein zupfen, die Pastinaken waschen und in dünne Scheiben schneiden, Schalotten schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten mit Tomaten darin anbraten. Den Grünkohl für einige Minuten hinzugeben und leicht salzen. Den Teig aus dem Kühlschrank holen, auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, in eine gefettete Quiche-Form legen, gut andrücken und mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen für 12 Minuten vorbacken. Aus Ricotta, Eiern, Thymian und Gewürzen eine glatte Masse zusammen rühren. Das Gemüse aus der Pfanne auf den gebackenen Teig füllen, die Ricotta-Masse darüber gießen und Pastinake und Feta über der Quiche verteilen. Im Ofen für 40-50 Minuten backen.