# Rezeptideen: Süßkartoffeln, Porree, Sellerie mit Grün, Kürbis

## Herzhafter Kürbis-Crumble

### mit Cashewkernen

**Zutaten für 2 Personen:** 50 g Parmigiano Reggiano, 100 g kalte Butter, 50 g Cashewbruch, 120 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 TL Thymian, 1 TL Rosmarin, 400 g Kürbis, 3 EL Olivenöl
**Zubereitung:** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Parmesan reiben und mit Butter, Cashew Bruch, Mehl, Salz, Thymian und Rosmarin zu einem bröseligen Teig verkneten. Teig kurz kaltstellen, währenddessen den Kürbis entkernen, in dünne Spalten schneiden und in einer Auflaufform auslegen und mit Öl beträufeln. Die Brösel über dem Kürbis verteilen und alles 30 Min backen.

## Sesam-Süßkartoffeln

### auf Spinat-Linsen-Gemüse

**Zutaten für 4 Personen:** 1 große Süßkartoffel pro Person, 1 TL Sesam, 1 EL Öl, etwas Cayennepfeffer, etwas Rohrohrzucker, etwas Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Öl, 2 Knoblauchzehen, 1–2 TL Currypulver, 1 Dose Kokosmilch, 150 g braune Tellerlinsen, 200 g Baby Spinat
**Zubereitung:** Die Süßkartoffeln schälen und in zwei Finger dicke Scheiben schneiden, diese in Sesam, Öl, Zucker, den Pfeffersorten und Salz marinieren. Im vorgeheizten Backofen für ca. 20 – 30 Min goldbraun backen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen. Den gehackten Knoblauch dazugeben, kurz mit anbraten, das Curry-Pulver hinzugeben und anschließend mit der Kokosmilch auffüllen. Die Linsen dazugeben und ca. 10 – 15 Min köcheln lassen. Den gewaschenen Spinat ins Curry geben und 2 – 3 Min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Porree in Balsamico

**Zutaten für ca. 2 Personen:** 2 Stangen Porree, 6 EL Aceto Balsamico, 6 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer
**Zubereitung:** Den Porree putzen, seitlich (so dass der Strunk nicht zerfällt) aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Porree darin vorsichtig garen. Aceto Balsamico und Olivenöl mischen und den Porree darin über Nacht einlegen. Kurz vor dem Servieren mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen.

## Herbstlicher Eintopf

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Zwiebel, etwas Bratöl, 50 g Tomatenmark, etwas Thymian, Paprikapulver, Cayennepfeffer, 100 ml Rotwein, 400 g Kartoffeln, 1 Apfel, 300 g Möhren, 300 g Sellerie, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Glas Bohnen, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Packung Tofu Rosso, 4 kleine Eier

**Zubereitung:** Die Zwiebel würfeln und in etwas Öl anschwitzen, bis sie leicht Farbe annimmt. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Thymian, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Apfel fein reiben und die Möhren und Sellerie würfeln, Knoblauch fein hacken und die Bohnen abgießen. Das Selleriegrün zur Seite legen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in den Topf geben und mit ca. 1 l Wasser auffüllen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist.
Ca. 20–30 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. Zum Schluss vier Spiegeleier braten. Die Tofuwürfel und Spiegeleier auf dem Eintopf verteilen, mit dem Selleriegrün bestreuen und servieren.

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



## Rezept der Woche: Kürbis-Flammkuchen

**Zutaten für 2–3 Personen: Für den Teig:** 300 g Mehl Type 550, 5 EL Olivenöl, 185 ml Wasser, etwas Salz; für den Belag: 2 Becher Crème fraîche, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 4 EL Kürbiskerne, etwas geriebener Bergkäse, 3–4 Lauchzwiebeln
**Zubereitung:** Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken mindestens 8 Min zu einem elastischen, weichen Teig verkneten. Aus der Schüssel nehmen und mit bemehlten Händen noch einmal durchkneten. Den Teig halbieren und die Hälften jeweils auf einem Backpapier dünn ausrollen. Den Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hokkaido entkernen, in dünne Spalten schneiden und auf den Flammkuchen verteilen. Kürbiskerne und Bergkäse darüberstreuen. Den Backofen mit den leeren Backblechen auf 200 °C vorheizen. Je einen Flammkuchen mit dem Backpapier vorsichtig auf ein Backblech ziehen (Achtung, heiß!) und ca. 12–14 Min knusprig backen. In dieser Zeit die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den gebackenen Flammkuchen mit den Lauchzwiebeln bestreuen und sofort servieren. *Bioladen Rezept*