

# Rezeptideen: Spitzkohl, Paprika, Muskatkürbis, Zuckerhut

## Gebackene Pastinake auf Spitzkohl



**Zutaten für 2 Personen:** 4-5 Pastinaken (ca. 500 g), 3 EL Olivenöl, 1 Prise Muskatnuss, etwas frischer Pfeffer, 2 TL grobes Meersalz; außerdem 1/2 Bund frische Petersilie, 200 g Couscous, 1 EL Cashewmus, 2 TL Kumin, Salz, 3 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Die Pastinaken waschen, den Stilansatz abschneiden und der Länge nach vierteln. Die Pastinaken anschließend im Öl und den Gewürzen wenden und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 25 Min. backen. In der Zwischenzeit den Couscous mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Den Couscous mit der gewaschenen, fein gehackten Petersilie, dem Zitronensaft, dem Cashewmus und den Gewürzen verfeinern. Couscous mit Pastinaken aus dem Ofen servieren.

## Gefüllte Paprika auf sautiertem Zuckerhut



**Zutaten für 2 Personen:** 4 Spitzpaprika, 140 g Naturreis, 200 g Schafskäse, 2 EL Tomatenmark, 4 EL Schlagsahne; 1 Zuckerhut, 2 TL Honig, etwas Salz

**Zubereitung:** Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und entfernen. Den Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Das Tomatenmark mit der Sahne und etwas Salz verrühren und ebenso wie den Schafskäse unter den Reis mischen. Mit der Reis-Mischung die Paprika befüllen, diese von außen leicht einölen und in eine geölte Auflaufform legen. Bei 180 °C Umluft 20 Min backen. Vom Zuckerhut die äußeren Blätter entfernen, ihn waschen und in feine Streifen schneiden. In einer heißen Pfanne ohne Fett den Zuckerhut mit etwas Salz kurz scharf anbraten (sautieren), anschließend vom Herd nehmen und mit Honig verfeinern. Dieser karamellisiert in der noch heißen Pfanne leicht. Auf dem Zuckerhut je zwei Paprika anrichten und servieren.

## Spitzkohl auf knusprigem Blätterteig



**Zutaten für 2 Personen:** 1 fertiger Blätterteig, 200 g Spitzkohl, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Kräuterfrischkäse, 1 Eigelb, etwas kräftiger Bergkäse, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Den Blätterteig ausrollen und mit Frischkäse bestreichen. Den gewaschenen Spitzkohl in feine Streifen schneiden und auf dem Teig verteilen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und den weißen Teil ebenfalls auf dem Teig verteilen. Die Teigränder mit dem Eigelb bestreichen. Etwas Bergkäse über dem Teig reiben und für 15 Min bei 190 °C Umluft im bereits vorgewärmten Ofen backen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den grünen Teil der Zwiebeln über dem Flammhuchen verteilen.

## Kaki-Salat mit Geflügelbällchen



**Zutaten für 2 Personen:** 150 g Feldsalat, 50 g Zuckerhut, 2 Kakis, 1 Packung Geflügelbällchen (Art.-Nr. 161729), 3 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 5 Walnushälften, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Die Salate waschen, trocknen und in eine Schale geben. Die Kaki halbieren, den Strunk und Blume entfernen, in dünne Spalten schneiden und in eine heiße Pfanne geben. In der Pfanne die Geflügelbällchen kurz mit erhitzen und anschließend beides zum Salat geben. Aus dem Honig, Essig, Öl und den Walnüssen ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

### Herbstlicher Stampf mit Pfannengemüse & Würstchen

**Zutaten für 2 Personen:**

Für den Stampf: 300 g Pastinaken, 300 g Muskatkürbis, 1 TL Butter, 1 Prise Muskatnuss, etwas Salz; für das Gemüse: 1 Radicchio, 1 kleiner Spitzkohl (ca. 400 g), etwas Öl, Salz, 1 TL Ahornsirup; außerdem: vegetarische Würstchen (Art.-Nr. 662030), ggf. Honig

**Zubereitung:**

Für den Stampf die Pastinaken und den Kürbis schälen, waschen und würfeln. Dann in Gemüsebrühe oder im Dampfgarer garen. Anschließend mit den übrigen Zutaten zu einem groben Stampf verarbeiten. Den Spitzkohl und Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, die Gemüsestreifen darin dünsten, mit Salz und Honig verfeinern und abschmecken. Die Würstchen in Stücke schneiden und von allen Seiten scharf anbraten. Alle Komponenten auf Teller bringen und servieren.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza