

Rezeptideen: Mairübchen, Mangold, Chinakohl, Sellerie

Lasagne

mit Mangold und Shiitake



Zutaten für 4 Personen: 25 g Margarine, 25 g Mehl, 700 ml Milch, 100 g (Ziegen-) Frischkäse, Salz, 750 g Mangold, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 125 g Shiitake Pilze, 100 g Champignons, 30 g Margarine, Pfeffer, Fett für die Form, 10 Lasagneblätter, 20 g gehackte Walnüsse, 15 g frischer geriebener Parmesan

Zubereitung: Für die Sauce Margarine zerlassen, Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und kurz andünsten. Mit kalter Milch auffüllen und offen bei sehr milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 bis 25 Min kochen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen. Frischkäse zugeben, glatt rühren und mit Salz abschmecken. Mangold putzen und waschen und die Mangoldblätter von den Stielen trennen und die Stiele in feine Streifen schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ganz kurz blanchieren, in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln. Knoblauch ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, beides bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Mangoldstiele zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen 6 bis 7 Min garen. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. 10 g Margarine in einer Pfanne zerlassen und Pilze darin bei starker Hitze 1 bis 2 Min braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform (24 x 20 cm) fetten. Etwas Sauce in die Form gießen. Schichtweise Lasagneblätter, Sauce, Mangoldstiele, Mangoldblätter und Pilze in die Form geben, dabei immer mit wenigen Walnüssen bestreuen. Die letzte Schicht sollten Pilze sein. Restliche Margarine in Flöckchen auf der Lasagne verteilen. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas 3) 25 bis 30 Min garen. Mit Parmesan bestreuen und weitere 5 bis 10 Min goldbraun überbacken. Lasagne herausnehmen und kurz auskühlen lassen. Dazu passt ein gemischter Salat.

Herbstlicher Eintopf

mit Mairübchen und Kasseler

Zutaten für 4 Personen: 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 350 g Möhren, 500 g Mairübchen, 1 Stange Porree, 200 g Kasseler Lachs, 2 EL Olivenöl, 1 l klare Gemüsebrühe, 200 g Stangenbohnen, 1/2 Bd. Koriander, Salz, Pfeffer, 1 Pr Zucker, Kerbel zum Garnieren

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mairübchen schälen, putzen, waschen und in Stifte schneiden. Die Bohnen an den Enden und in der Mitte durchschneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kasseler waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Kasseler darin goldbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Bohnen, Möhren und Porree dazugeben und unter Rühren mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Nach ca. 8 Min Rübenstifte und Kasseler zufügen. Kerbel waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zum Eintopf geben und mit Salz, Pfeffer und 1 Pr Zucker abschmecken. Mit Koriander garniert servieren.

Chinakohl

mit Grünkernkruste



Zutaten für 4 Personen: 125 g Sojasahne, 100 g Grünkern (grob geschrotet), 1 großer Chinakohl, Fett für die Form; 1 Knoblauchzehe, 100 g Wheaty vegane Scheiben Classic (Art.-Nr. 17322), 1 Bund Petersilie, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe

Zubereitung: Die Sojasahne erhitzen, Grünkern zugeben, einmal aufkochen und anschließend etwa 30 Min nachquellen lassen. Chinakohl halbieren, abspülen und den Strunk heraus schneiden. Kohlhälften in Wasser etwa 2 Min kochen. Gut abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach unten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Grünkern mit zerdrücktem Knoblauch, in Streifen geschnittenen veganen Scheiben und grob gehackter Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Grünkernmasse auf den Kohl geben. Die Brühe zugießen und die Form in den Backofen schieben. Ofen auf 220 °C / Umluft, 190 °C / Gas Stufe 4 schalten und den Chinakohl 20 bis 30 Min überbacken. Dazu passt frischer Salat und Baguette.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche:

Khao Pad



asiatischer Bratreis mit Chinakohl

Zutaten für 2 Personen:

200 g Basmatireis, 400 ml Wasser, 2 Lauchzwiebeln, 1/2 Chinakohl, 2-3 Eier, 1 Limette, 2-3 Möhren (je nach Größe), 3 EL Mungbohnen sprossen (Art.-Nr. 42538), 1 Handvoll gesalzene Erdnüsse, 1 Bund Koriander, Pfeffer, Salz, etwas Ingwer, 2 EL Kokosöl, 1 Chilischote

Zubereitung:

Reis waschen und in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Das Gemüse waschen, Möhren und Kohl in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und ggf. etwas frischen Ingwer reiben. Kokosöl in einer Pfanne oder Wok zerlassen, Ingwer und weißen Teil der Lauchzwiebel darin dünsten und dann die Möhren hinzugeben. Nach kurzem Anbraten die Sprossen und den Kohl dazu geben. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, Reis und Eier in die Pfanne geben und gleich zügig vermengen. Einige Chili-Scheibchen hinzugeben, mit Limettensaft abstimmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Koriander, dem grünen Teil der Lauchzwiebeln und einigen Erdnüssen servieren.