

Möhren-Risotto



Zutaten für 2 Personen: 1 Rote Zwiebel, 150 g Risottoreis (oder Milchreis), 250 g Möhren, 2 EL Tomatenmark, 1 Liter Gemüsebrühe, 2 EL Kürbiskernmus [Art.-Nr. 34518], 1-2 EL Hefeflocken, frische Petersilie, 100 g geriebener Parmesan oder vegane Käsealternative Filata [Art.-Nr. 41115]

Zubereitung: In einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) die gehackten Zwiebeln zusammen mit dem Reis, dem Tomatenmark und etwas Öl anschwitzen. Die Brühe im Wasser lösen und den Reis mit einem Schuss ablöschen. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die geraspelten Möhren zum Reis geben. Nach und nach die restliche Brühe dazugeben, bis alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Kürbiskernmus unterrühren und mit Salz abschmecken. Gehackte Petersilie unter das Risotto heben und einige Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Zuletzt die vegane Käsealternative oder für die vegetarische Variante den Parmesan unterheben und servieren.

je einem Löffel Creme fraiche sowie einigen Thymianblättern garnieren.

Gebackener Hokkaido mit Harzer Käse und Senf



Zutaten für 2 Personen: Bauernhandkäse (Harzer) mit Kümmel [Art.-Nr. 6461], 1 Hokkaido Kürbis, 1 Glas scharfer Senf [Art.-Nr. 38058], 1 TL Oregano getrocknet; dazu passt Feldsalat mit Balsamico-Dressing

Zubereitung: Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten in einer großen Schale in Senf mit Oregano wenden und auf einem Blech ausbreiten. Den Harzer Käse zwischen den Fingern zerbröseln und über dem Kürbis verteilen. Den Kürbis 20-30 Min (je nach Dicke der Spalten) im Ofen bei 180 °C Umluft backen. Dazu passt ein frischer Feldsalat mit Balsamico angemacht.

Staudensellerie-Suppe



Zutaten für 2 Personen: 2 Stück Schalotten, 2 EL Rapsöl, 1 L Gemüsebrühe, 2 mehlig mittelgroße Kartoffeln, 1/2 Bund Staudensellerie, 4 EL Creme fraiche, 2 EL Kräuterfrischkäse [Art.-Nr. 334106], 4 EL Weißwein, 3 Thymianzweige, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Schalotten schälen und klein würfeln. Gemüse waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl im Topf erhitzen, Schalotten hinzugeben und glasig anbraten. Mit Wein ablöschen, Gemüsestücke hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Min bei kleiner Hitze kochen. Die Suppe pürieren und Creme fraiche, Thymian und Frischkäse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller geben und mit

Ananas-Quark



Zutaten für 4 Personen: 1 Ananas, 500 g Magerquark, 1 TL Vanillezucker, 1/2 Zitrone für den Abrieb der Schale und Saft, 2 EL Zucker

Zubereitung: Frische Ananas aufschneiden und die Schale abschneiden. Den Strunk und Stiel entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Quark mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker verrühren. Drei Viertel der Ananasstücke in Dessertgläser füllen. Mit Quark bedecken und ca. 30 Min kühlstellen. Dessertgläser herausnehmen, mit restlichen Ananasstücken dekorieren und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Überbackene Kartoffeln mit Grünkohl

Zutaten für 2 Personen: 4-5 große Kartoffeln [Art.-Nr. 499], 150 g Raclette-Käse [Art.-Nr. 332718], 300 g frischer Grünkohl lose, 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sambal Oelek [Art.-Nr. 38452], Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1 Spritzer Zitrone, 1/2 Bund glatte Petersilie, ca. 4 EL Olivenöl, 2 EL Wasser zum Ablöschen

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und mit einer Gabel rundherum leicht einstechen, so werden die Kartoffeln schneller gar. Kartoffeln in einem Sieb dampfgaren oder in Wasser kochen bis sie weich sind. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, oder eine große Auflaufform bereitstellen und in diese die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln mit einem umgedrehten Glas, einer anderen glatten Fläche oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann bei 200 °C Ober- / Unterhitze 15 Min knusprig braun backen. In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen, zerpfücken und trocknen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl und Sambal Oelek in eine tiefe Pfanne geben, Schalotte und Knoblauch darin dünsten und dann den Grünkohl hinzugeben. Den Grünkohl nach 3 Min mit 2 EL Wasser ablöschen, Hitze verringern und bei geschlossenem Deckel 12 Min garen lassen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Grünkohl belegen, Käsescheiben darüber verteilen und für weitere 10 Min unter die Grillfunktion in den Ofen geben. Nach dem Backen mit Sambal Oelek, einer Zitronenspalte und mit frischer Petersilie servieren.

