

## Rezeptideen: Rote Bete, Grünkohl, Pilze, Pastinaken, Salat

### Winterliches Chili mit Rote Bete

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Pastinake, 1 Möhre, 1 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 250 ml passierte Tomaten, 2 Knollen Rote Bete, 50 g Kidneybohnen, 100 g Zuckermais (Dose), 2 EL Joghurt 1,5 % Fett, 2 Scheiben Roggensauerteigbrot (100 g), Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln. Pastinake, Rote Bete und Möhre schälen, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch 3 Min bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend Gemüse, Tomatenmark und Cayennepfeffer zugeben und weitere 3 Min andünsten. Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze etwa 10–15 Min köcheln lassen. Ggf. mit etwas Wasser angießen, falls es zu dickflüssig geworden ist. Bohnen und Mais abspülen, abtropfen lassen und zum Chili geben. Weitere 3 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Servieren Chili in zwei Schalen geben, mit Joghurt beträufeln und mit Brot reichen.

### Grünkohl mit Schafskäse

**Zutaten für 4 Personen:** 800 g frischer Grünkohl, 250 g Feta, 4 rote Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 1 TL mittelscharfer Senf, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, geröstete Pinienkerne  
**Zubereitung:** Kohl von den dicken Blattrippen zupfen und gründlich abspülen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Grünkohl darin 2–3 Min blanchieren, abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Kohl gut abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Dann den Grünkohl hinzugeben, ebenfalls kurz andünsten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Grünkohl aufkochen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 1 Std köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker würzen. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, damit der Kohl nicht anbrennt. Fertigen Grünkohl nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grünkohl auf Teller geben und Feta darüber geben. Nach Belieben geröstete Pinienkerne darüberstreuen.

### Salat mit Pastinake & Kürbis-Vinaigrette

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Pastinaken, 2 Birnen, 1 Bd Thymian, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Salatkopf, 150 g Blauschimmelkäse, 1 Limette, 1 Handvoll Walnussherne, 1 EL Himbeerkonfitüre, 3 EL Kürbiskernöl  
**Zubereitung:** Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pastinaken waschen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. In einer Schüssel Pastinaken und Birnen mit Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und ganzen Thymianzweigen marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min goldbraun backen. Salat waschen und trockenschleudern. Käse in Stücke zupfen. Limette halbieren und Saft auspressen. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Walnüsse darin rösten und grob hacken. In einer Schüssel Marmelade mit Kürbiskernöl und 2 EL Limettensaft verrühren. Kürbiskernöl-Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Gebackene Pastinaken und Birnen aus dem Ofen nehmen, salzen, pfeffern und auf einer Platte verteilen. Wintersalat dazu anrichten und mit Blauschimmelkäse und Walnüssen bestreut servieren.

## Warmes Apfeldessert

**Zutaten für 4 Personen:** 360 g Apfelkompott, 1 Handvoll Mandeln, 1 Handvoll Walnüsse, 1 Packung Dinkel Spekulatius (Art.-Nr. 48471), 2 EL Vanillezucker, 1 Prise Zimt, 1 Becher Schlagsahne, 300 g Vanille Joghurt (Art.-Nr. 471598)  
**Zubereitung:** Das Kompott in kleine Dessert-Gläser geben. Sahne mit Vanillezucker aufschlagen und unter den Joghurt heben. Mit einer Prise Zimt verfeinern und auf das Kompott in die Gläser geben. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und mit zerbröselten Spekulatius in einer Schale mischen und auf den Desserts verteilen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog-  
by Kim Liza

## Rezept der Woche: Pasta in Maronencreme mit Spinat & Pilzen

**Zutaten für 2 Personen:** 150 g Hafer Linguine glutenfrei (Art.-Nr. 649080), 300 g frischer Spinat (Art.-Nr. 11189), 150 g Champignons, 200 g Maronen (vakuumiert Art.-Nr. 214526, oder frisch Art.-Nr. 198), 100 ml Hafer Cuisine (Art.-Nr. 690055), 100 ml Gemüsebrühe, 3 EL Soja Sauce, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, Olivenöl, frische Petersilie

**Zubereitung:** Die Pilze putzen, den Spinat waschen und vom Wurzelansatz befreien. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Pilze braun anbraten. Mit Soja Sauce ablöschen und sobald die Pilze die Sauce aufgenommen haben in einem Gefäß beiseitestellen. Die Zwiebel in die heiße Pfanne geben und den in Streifen geschnittenen Spinat hineingeben. Diesen dünsten, bis er zusammengefallen ist. In der Zwischenzeit die frischen Maronen mit einem Messer einritzen und im heißen Ofen bei 200 °C 15 Min backen. Kurz abkühlen lassen und pellen. Alternativ die vakuumierten Maronen verwenden, diese sind bereits gegart. Hafer Cuisine, Gemüsebrühe und Gewürze mit den Maronen in einen Mixer geben und zu einer feinen cremigen Sauce pürieren. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen, abgießen und dabei 20 ml Kochwasser auffangen. Die Sauce zum Spinat geben, Kochwasser zufügen und Pasta sowie Pilze unterheben. Mit Gewürzen abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza