

Endiviensalat

mit Apfel & Sonnenblumenkernen



Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf Endiviensalat, 1 Apfel, 5 EL weißer Balsamico-Essig, 5 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL mittelscharfer Senf, ½ Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Die Zwiebel fein würfeln oder hacken und mit Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mindestens 30 Min marinieren lassen.

Die Endivienblätter waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, achtern und in kleine Stücke schneiden. Über die Endivien geben, dann das Dressing darüber verteilen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Kohlrabisuppe

mit Graupen & Gemüse



Zutaten für 3 Personen: 200 g Gerstengraupen, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 EL Rapsöl, 1,5 L Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, ½ Kohlrabi (Sorte Superschmelz), 3 Möhren, ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Die Graupen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Dann in einen Topf geben, mit 1 L Wasser übergießen und salzen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15–20 Min quellen lassen. Anschließend abgießen und kalt abspülen. Währenddessen Möhren putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kohlrabi schälen, putzen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, dann das Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Die Graupen hinzufügen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Grünkohl-Eintopf

mit Kürbis & Reis



Zutaten für 2 Personen: 1 Hokkaido-Kürbis, 300 g Grünkohl, 150 g Basmatireis, 2 L Gemüsebrühe, ½ TL Kurkuma, 1 Prise Ingwer, 1–2 TL Kürbisgewürz, 1 rote Zwiebel, Salz, 1 EL Kokosöl, 1 Zitrone, etwas Kräuter-Sirup

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Gewürzen darin andünsten. Kürbis waschen, entkernen und samt Schale würfeln. Grünkohl vom Strunk entfernen, grob zerpfücken, waschen und leicht durchkneten, damit er sein Aroma entfaltet. Gut abtropfen lassen. Kürbiswürfel in die Pfanne geben und kurz anbraten. Reis waschen, hinzufügen und alles mit 1,5 L Brühe ablöschen. Grünkohl dazugeben, Deckel schließen und köcheln lassen, bis Kürbis und Reis gar sind. Nach Bedarf etwas mehr Brühe zugeben. Vor dem Servieren mit Zitronensaft und einem Schuss Kräuter-Sirup verfeinern.

Bratapfel mit Haselnüssen & Zimt



Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Zutaten für 4 Personen: 4 Äpfel (z. B. Boskoop, Elstar oder Cox Orange), 60 g Haselnüsse, 2 EL gemahlene Mandeln, 50 g Butter oder Margarine, 50 g Rosinen, 4 EL Zucker, ½ TL Zimt, 80 g Marzipanrohmasse, 150 ml Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, etwas Honig

Zubereitung: Haselnüsse auf einem Backblech bei 140 °C Ober-/Unterhitze leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Äpfel gründlich waschen, Deckel abschneiden und Kerngehäuse großzügig ausstechen. Die Äpfel in eine Auflaufform setzen. Butter oder Margarine mit 3 EL Zucker und Zimt verrühren, die gehackten Haselnüsse und Rosinen untermengen. In jede Apfelöffnung 20 g Marzipanrohmasse drücken und die Butter-Mischung darüber verteilen. Orangen- und Zitronensaft mit dem restlichen Zucker kurz aufkochen und über die Äpfel gießen. Im Ofen bei 200 °C in der Mitte ca. 35 Min backen. Nach 25 Min die Apfeldeckel aufsetzen und mitbacken. Die fertigen Äpfel mit dem Sud anrichten und mit etwas Honig beträufeln.

Tipp: Für Erwachsene kann anstelle des Orangensafts ein Schuss Amaretto verwendet werden.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Rotes Thai Curry mit Staudensellerie & Quinoa



Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Steinchampignons, 3 TL rote Thai-Curry-Paste, 300 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, frischer Koriander, Kokosöl, 1 Tasse Quinoa

Zubereitung: Brokkoli und Sellerie waschen. Brokkoli in Röschen teilen, Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und in Scheiben oder Viertel schneiden. Kokosöl in einem Wok oder großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Curry-Paste hineingeben und kurz anbraten. Dann das Gemüse hinzufügen, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Etwa 5 Min köcheln lassen, anschließend den Herd ausschalten und das Curry ziehen lassen – so bleibt das Gemüse schön bissfest. Den Quinoa in 2½ Tassen Wasser mit etwas Salz kochen. Curry zusammen mit dem Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft sowie frischem Koriander verfeinern.