Rezeptideen: Möhren, Zuckermais, Palmkohl, Champignons

Kokos-Pfannkuchen

mit Wintergemüse

Zutaten für 2 Personen: Teig: 2 Eier, 200 g Weizenmehl Type 550, 1 EL Speisestärke, 1 TL Salz, 1 EL Kurkuma, 1 Dose Kokosmilch, etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten
Füllung: 400 g gemischte Pilze (Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge), 2 Möhren, 1 Palmkohl, Sprossen, frischer Koriander, 4 EL Sojasauce, 2 EL Fischsauce, 2 TL Sesamöl
Zubereitung: Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Palmkohl waschen und die einzelnen Blätter grob zerkleinern.
Pilze in einer Pfanne anbraten, mit den Saucen ablöschen und etwas Wasser hinzugeben. Anschließend den Palmkohl dazugeben und dünsten, bis er weich ist. Möhren und Sesamöl hinzufügen und das Gemüse beiseitestellen. Die Zutaten für den Teig verrühren. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und nacheinander 8 große, dünne Pfannkuchen darin ausbacken. Die Pfannkuchen mit der Gemüsemischung füllen und mit Koriander und Sprossen garnieren.

Wärmender Gulascheintopf

Zutaten für 4 Personen: 450 g Rindergulasch, 2–3 EL Kürbiskerne, 1 Glas Rinderfond, 250 ml Rotwein, ½ Hokkaido-Kürbis, 2 Möhren, 2 Zweige frischer Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, etwas Kümmel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 große Orangen, 2 EL Paprika-Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Brot oder Spätzle
Zubereitung: Fleisch würfeln, Zwiebeln schälen und schneiden, Knoblauch hacken, Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Orangen schälen und würfeln. Zwiebeln anbraten, anschließend das Fleisch hinzugeben. Knoblauch, Paprika-Tomatenmark, Möhren und Orangen hinzufügen. Mit Rotwein ablöschen und mit Rinderfond aufgießen. Rosmarin, Lorbeerblätter, Kümmel und Pfeffer hinzugeben und alles abgedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis in Würfel schneiden, anschließend zum Gulasch geben und weitere 20–30 Min köcheln lassen. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und zu Brot oder Spätzle servieren.

Zimt-Äpfel mit Baiser

Zutaten für 2 Personen: 2–3 Äpfel, 1 EL Butter, 8–9 EL Rohrohrzucker, etwas Calvados oder Rum, ca. 100 ml Sahne, etwas Zimt, 2 Eiweiße (Eiergröße M), 80 g gehackte Haselnüsse, Vanilleeis
Zubereitung: Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Butter und 2–3 EL Zucker in einer Pfanne anbraten, mit Calvados und Sahne ablöschen und etwas Zimt unterrühren. Die Äpfel bissfest garen.
In der Zwischenzeit das Eiweiß mit 3 EL Zucker steif schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die übrigen 3 EL Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf karamellisieren lassen, dann die Haselnüsse unterrühren und zum Auskühlen auf ein Blech streichen. Anschließend zerkleinern. Die Apfelscheiben portionsweise auf Tellern anrichten. Jeweils eine Baiserhaube daraufsetzen und mit einem Brenner oder unter dem Grill bräunen. Dazu eine Kugel Vanilleeis geben und mit den karamellisierten Haselnüssen bestreuen.

Steckrüben-Rosenkohl-Eintopf

mit Maronen und Mettwurst

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Steckrüben, 500 g Rosenkohl, 300 g Möhren, 200 g vakuumierte Maronen, 1 große Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 100 g durchwachsener Speck (gewürfelt), 1,5 l Brühe, 4 geräucherte Mettwürstchen (in Scheiben geschnitten), ½ Bund Petersilie (fein gehackt), 1 EL gerebelter Majoran, Salz und bunter Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung: Die Steckrüben schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und den Strunk kreuzweise einschneiden. In einem großen Topf das Butterschmalz erhitzen, den Speck darin auslassen und die gewürfelte Zwiebel goldbraun anbraten. Das Gemüse zusammen mit den Maronen und der gehackten Petersilie (etwas zurückbehalten) nach und nach dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 15 Min anrösten. Die heiße Brühe angießen, mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen, zum Kochen bringen und alles 10 Min kochen lassen. Anschließend etwa des Inhalts mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseitestellen. Den restlichen Inhalt weitere ca. 10 Min kochen lassen, bis alles gar ist, anschließend pürieren. Bei Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen. Das beiseitegestellte Gemüse und die Mettwurstscheiben wieder dazugeben und alles weitere 5–10 Min köcheln lassen, bis auch das restliche Gemüse gar ist. Es sollte allerdings noch etwas Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Viele weitere **Rezepte** auch auf unserem **Foodblog** hannoverspeist.de



Rezept der Woche: Chili sin Carne mit Guacamole

Zutaten für 4 Portionen: 1 Glas Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 200 g Veganes Hack, 1 Möhre, 1 Dose passierte Tomaten, 1 Riegel Bitterschokolade, frische Peperoni nach Geschmack, Paprikapulver (geräuchert), Kreuzkümmel, 450 g Mais aus dem Glas oder vom frischen Maiskolben, 150 g Sojacreme, 1 Msp Muskat, etwas Zucker, 1 Avocado, 1 Tomate (gehäutet), 1 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Koriandersaat, 1 Bund frischer Koriander, 1 Frühlingszwiebel, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Die Kidneybohnen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die gewürfelte Zwiebel, kurz darauf das Veganes Hack scharf anbraten, bis es beginnt, braun zu werden. Die eingeweichten Bohnen und die gewürfelte Möhre hinzugeben und weiterbraten, bis sich ein leichter Ansatz am Pfannenboden bildet. Nach weiteren 1–2 Min die passierten Tomaten, Schokolade, Peperoni, geräuchertes Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen. Die Hitze reduzieren und das Chili leicht köcheln lassen. Für das Maispüree den Mais mit etwas Salz und Zucker garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend in einem Topf pürieren und nach und nach die Sojacreme hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken. Für die Guacamole Avocado und Tomate würfeln und mit Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, angedrückter Koriandersaat und Chili vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen anrichten und mit frischen Korianderblättern und Frühlingszwiebelringen garnieren. Tipp: Das Chili schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser!