

Rezeptideen: Steckrübe, Broccoli, Shiitake, Feldsalat, Porree

Steckrüben-Rösti



mit Kräuterquark als „amuse gueule“

Zutaten für ca. 2 Portionen: 500 g Steckrüben, 1 Ei, 2 EL Mehl, etwas TL Thymian, 1 Prise Salz, 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie), 2-3 EL Clementinensaft, 200 g Speisequark, 4 EL Öl

Zubereitung: Steckrübe waschen, schälen, mit einer Küchenreibe fein raspeln, mit Ei, Mehl, Thymian und Salz vermischen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Quark mit Clementinensaft und Kräutern verrühren, mit Salz abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, je Rösti 2-3 EL der Masse in die Pfanne geben, mit dem Löffel glatt streichen, auf jeder Seite ca. 4 Min goldbraun braten. Steckrüben-Rösti mit Kräuterquark servieren.

Feldsalat mit Schafskäse

und Granatapfel als Vorspeise



Für 2 Personen: 200 g Feldsalat, 200 g Schafskäse, 2 EL Honig; Für das Dressing: 2 EL Mandelmus, 1 Limette, 2 TL Sojasoße, Pfeffer und Salz; außerdem: 1 Granatapfel, 1 Handvoll Mandeln

Zubereitung: Den Salat waschen, die Kerne aus dem Granatapfel lösen, die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und grob mit einem Messer hacken. Aus Mandelmus, 3 EL Limettensaft, der Sojasoße und den Gewürzen ein Dressing herstellen und den Salat damit anmachen. Den Schafskäse mit Honig beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 30 Min gratinieren. Alles zusammen anrichten und servieren.

Brokkoli-Curry



mit Porree-Einlage als Hauptgang

Zutaten für 2 Personen: 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 15 g frischer Ingwer, 1 Stange Porree, 1 Brokkoli (ca. 300 g), 100 g Basmatireis, 5 EL Kokosöl, 1 EL Currypulver, 1/2 EL Tomatenmark, 125 ml Gemüsebrühe,

100ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer, 1 Zitrone, etwas frische Petersilie, 2 EL Sesam

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Porree säubern, längs einritzen, waschen und in 2 cm dicke Ringe schneiden. Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Reis in der doppelten Menge Wasser zubereiten. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin goldbraun anbraten. Currypulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1 Min mitbraten. Schließlich Brühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen lassen. Vom Porree 1/3 beiseitelegen und das übrige Gemüse in den Topf geben und zugedeckt 5 Min bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Porree in einer Pfanne mit 2 EL Sesam knusprig anbraten. Den Reis auf Tellern portionieren, das Curry darüber geben, mit frischen Petersilienblättern und dem knusprigen Sesam-Porree bestreuen und servieren.

Granatapfel-Schicht-Dessert

als Nachspeise



Zutaten für 1 kleine Form: 3 Scheiben Pumpernickel (Art.-Nr. 96045), ca. 200 g Sauerkirschen im Glas (Art.-Nr. 42563), 4 EL bio Kirsch Schnaps (Art.-Nr. 714653), 200 g Speisequark 40 %, 100 g Mascarpone, 50 g Bitter Schokolade, 85% Kakao (Art.-Nr. 47642), 1 Granatapfel

Zubereitung: Eine kleine Form mit Pumpernickel auslegen und dieses mit 3-4 EL Flüssigkeit aus dem Sauerkirschen-Glas, sowie dem Schnaps tränken. Den Speisequark mit der Mascarpone und den Kirschen verrühren und in der Form verteilen. Den Granatapfel entkernen und die Kerne großzügig mit der gehackten Schokolade auf der Creme verteilen. Die Nachspeise gut durchziehen lassen (am besten über Nacht) und schließlich in kleinen Portionen servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Pilz-Lasagnerollen mit Steckrübe & Feldsalat

Zutaten für 1 kleine Form (2 Personen):

100 g Shiitake-Pilze, 1 Mozzarella, 1 Packung Lasagneplatten frisch (Art.-Nr. 661624), 1/2 Steckrübe, 3 EL Öl, 1 Glas Napoli-Tomatensoße (Art.-Nr. 43405), 80-100 g Bergkäse zum Überbacken, Salz, Pfeffer, etwas Thymian & Salbei (getrocknet od. frisch); Für den Salat: 150 g Feldsalat, 1 Limette, etwas Salz, etwas Olivenöl

Zubereitung: Die Lasagneplatten aus der Packung nehmen. Die Steckrübe halbieren, schälen, in Scheiben und anschließend in feine Würfel schneiden. Die Pilze leicht säubern und die Stielenden abschneiden. Auch die Pilze in feine Würfel schneiden. Den Mozzarella abgießen und würfeln. Das Gemüse in Öl in einer Pfanne anbraten. Salbei, Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben und bei geschlossenem Deckel mit 40 ml Wasser 12 Minuten dünsten. Die Auflaufform einölen und den Ofen auf 185 °C Umluft aufheizen. Die Soße und 50 ml Wasser zum Gemüse geben, aufkochen lassen und mit dem Füllen der Form beginnen. Zunächst einen großen Löffel Soße in der Form verteilen. Dann eine Lasagneplatte in die Form setzen, 1-2 EL Soße auf ein Ende der Platte geben, Mozzarellawürfel darauf streuen und die Platte aufrollen. Mit den restlichen Lasagneplatten genauso verfahren, bis die Form voll ist. Die übrige Soße an den Rändern und zwischen den Lasagnerollen verteilen und alles mit geriebenen Bergkäse bestreuen. Für 20 Minuten überbacken bis die Lasagne knusprig braun geworden ist. Den Salat waschen, mit Limettensaft, Öl und Salz anmachen und mit den Lasagnerollen servieren.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza