

Rezeptideen: Süßkartoffel, Palmkohl, Fenchel, Apfel

Süßkartoffel-Curry

Zutaten für 2 Personen: 1-2 Süßkartoffeln, gleiche Menge mehlig kochende Kartoffeln, Meersalz, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Currypulver, 1-2 Msp. Cayennepfeffer, 1/2 TL gem. Kreuzkümmel, 1/2 TL gem. Koriander, 1 Stück Ingwer, Pfeffer, 2-3 EL Kokosmilch, ca. 500 g Spinat

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatenmark mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel und dann die Tomatenwürstpaste darin andünsten. Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit den halbgegartenen Kartoffeln zu den Süßkartoffeln geben. Den Spinat putzen, verlesen ggf. kleinschneiden und 3 Min blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Kokosmilch und den Spinat zufügen und ca. 15 Min unter Zugabe von wenig Wasser köcheln lassen. Die Süßkartoffeln sollen nicht zu sehr verkochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel-Strudel

von hannoverspeist

Zutaten für 2-3 Personen: für den Strudel: 1 Schafskäse (200 g), 100 g Naturjoghurt 3,5 %, 2 kleine Fenchel, 1 Blätterteig, 1 kleine Zucchini, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone

Zubereitung: Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Min liegen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Zucchini und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer verfeinern. Die Käsecreme auf dem Blätterteig verstreichen, mit den Zucchinis Scheiben und dem Fenchel belegen. Das Gemüse leicht salzen und den Blätterteig an den Seiten einschlagen und straff aufrollen. Den Strudel nach Belieben mit etwas Öl oder Milch (-alternative) bestreichen, dann auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C für 25 Min goldbraun backen. Den fertigen Strudel mit frischem Fenchelgrün garnieren und genießen.

Warmer Palmkohl-Salat

von hannoverspeist 

Zutaten für 2 Personen: 1 Bd. Radieschen mit Grün, 200 g Palmkohl, 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Zitrone, 2 Knoblauchzehen, frischer Pfeffer, 500 g Kartoffeln

Zubereitung: Kartoffeln waschen, garen und auf einem Blech flach drücken. Mit Olivenöl beträufeln und salzen. Bei 200 °C für 12 Min im Ofen grillen. Währenddessen die Radieschen waschen und halbieren. Diese anschließend mit Salz und Öl für 3-4 Min in einer Pfanne schwenken und anschmoren. Den Kohl waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter fein hacken und in die Pfanne zu den Radieschen geben. Gut salzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Radieschen-Blätter in einen Mixer mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas Salz, zwei geschälten Knoblauchzehen und frischem Pfeffer zu einem feinen Pesto verarbeiten. Schließlich die goldbraunen Kartoffeln aus dem Ofen auf die Teller geben, mit dem Pesto garnieren und das Gemüse daneben anrichten.

Milchreis

mit gebackenen Apfelingen

Zutaten für 4-6 Portionen: 600 g Reis, 1 l Milch, 1 Zitrone, 60 g Mandeln, 50 g Haselnüsse, 1 EL Zucker, 1 Ei, 100 g Mehl, 3 Äpfel, 6 EL Speiseöl, 1-2 EL Puderzucker

Zubereitung: Die Milch, bis auf 70 ml, mit dem Zucker aufkochen. Dann den Reis zugeben und bei schwacher Hitze bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren, nach 20 Min den Herd ausstellen und nachziehen lassen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Haselnüsse und Mandeln fein hacken und unter den Milchreis geben. Eigelb und Eiweiß trennen, das Eigelb mit dem Rest der Milch und Mehl verrühren und 10 Min quellen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelbmischung ziehen. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Scheiben schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben durch den Teig ziehen und in der Pfanne goldgelb ausbacken. Die Apfelingen auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf dem Milchreis servieren, ggf. mit Puderzucker bestäuben.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche:

Süßkartoffel-Maronen-Falafel auf Wintersalat

Zutaten für 2 Personen: für die Falafel: 300 g Süßkartoffeln, 2/3 Glas Kichererbsen, 80-100 g Kichererbsenmehl, 200 g gebackene Maronen, 1 EL Olivenöl, 1 Limette, 1/2 TL Koriander, 1 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL Ingwer Gewürz, Salz, Pfeffer, Sesam; für den Salat: 1 säuerlicher Apfel, 200 g Feldsalat, 1/2 Radicchio, 1/3 Glas Kichererbsen, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver; Dressing aus Joghurt und Gewürzen nach Wahl

Zubereitung: Die Süßkartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und in einem Dampfgarer garen. Die Maronen an der Spitze kreuzförmig einritzen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten im Ofen backen. Ob sie fertig sind, erkennt man daran, dass sich die Schale dort wo sie eingeritzt wurde öffnet. Die Kichererbsen abgießen und 2/3 davon mit den geschälten, garen Süßkartoffeln, Gewürzen, etwas Limettensaft und Öl in einem Mixer pürieren. Anschließend mit dem Kichererbsenmehl zu einer homogenen Masse vermengen und zum Quellen kurz stehen lassen. In der Zeit die restlichen Kichererbsen mit Öl und Gewürzen anmachen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Den Apfel waschen und reiben. Radicchio in feine Streifen schneiden. Joghurt anrühren mit Gewürzen und frischen Kräutern. Die Falafelmasse zu kleinen Bällchen formen, auf dem Blech etwas flach drücken und mit Sesam bestreuen. Falafel und gewürzte Kichererbsen für 20 Minuten im heißen Ofen bei 170 °C backen. Alle Komponenten zusammen anrichten und servieren.