

Porree-Auflauf mit Möhren



Zutaten für 4 Personen: 3 Stangen Porree, 3 Möhren, 100 g gekochter Schinken, 100 g Gouda, 1 Bd Schnittlauch, 200 g Doppelrahmfrischkäse, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

Zubereitung: Porree waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Schinken würfeln. Käse reiben. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Frischkäse und Eier glattrühren. Hälfte Käse und Schnittlauch, bis auf etwas für die Garnitur, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree und Schinkenwürfel darin ca. 8 Min andünsten. Herausnehmen. Möhren im heißen Bratfett ca. 5 Min andünsten. Möhren und Porree-Schinken-Mischung in eine Auflaufform geben. Eieguss darüber geben. Mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 18 Min überbacken. Auflauf herausnehmen, mit übrigem Schnittlauch bestreuen und anrichten.

Apfelgrießdessert mit Birne



Zutaten für 4 Personen: 4 kleine Birnen, 500 ml Apfelsaft, 1 kl. Stück Zimtstange, 5 EL Zucker, 55 g Weichweizengrieß, 1 Hand voll gehackte Walnüsse, 1 Feige, 8 Physalis, Minzblätter zur Deko

Zubereitung: Den Apfelsaft zusammen mit 2 EL Zucker in einen schmalen Topf geben und dazu die geschälten Birnen und die Zimtstange. Alles zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und ca. 25 – 30 Min zugedeckt weiter köcheln lassen. (sie sollen noch etwas Biss haben). Danach die Birnen abkühlen. Nun den Apfelsaft nochmals aufkochen und den Grieß einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Grieß 5 Min quellen lassen. Immer wieder umrühren. Dann den Apfelgrieß in 4 Schälchen füllen und abkühlen lassen. Die Birnen halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Walnüsse in kleine Krümel zerstückeln und in 3 EL Zucker in einer Pfanne bei wenig Hitze karamellisieren lassen. Die Birnen und die geviertelten Feigen und Physalis auf dem Dessert verteilen und mit den Walnüssen dekorieren.

Gemüse-Pilzpfännchen mit Kohlrabi Superschmelz



Zutaten für 4 Personen: 1 Kohlrabi Superschmelz, 4 Möhren, 4 Lauchzwiebeln, 500 Champignons, 400 ml Sojasahne, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, getrocknete besser frische gehackte Kräuter, ca. 200 ml Gemüsebrühe
Zubereitung: Zuerst das Gemüse und die Pilze putzen und die Möhre und den Kohlrabi schälen. Die Pilze, Möhren und die Lauchzwiebel in dünne Scheiben, den Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Möhren, Lauchzwiebel und Kohlrabi mit einem Glas Wasser oder Gemüsebrühe in einer Pfanne ca. 10 Min weich köcheln. Wenn das Wasser verdampft ist, die Pilze hinzufügen und so lange anbraten, bis die Flüssigkeit der Pilze verdampft ist. Salzen, pfeffern, mit Sojasahne ablöschen und den sehr fein gehackten Knoblauch dazugeben. Kurz aufkochen lassen. Eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer nach Geschmack nachwürzen. Je nach Wunsch noch Kräuter wie z. B. Petersilie hinzufügen.

Lauwarmer Friséesalat als Beilage



Zutaten für 4 Personen: 2 Köpfe Frisée-Salat, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 80 g Butter, 2 Prisen Salz, Pfeffer, etw. Muskatnuss
Zubereitung: Zuerst den Strunk der Frisée-Salate abschneiden. Harte und welke Außenblätter entfernen, den Kopf in einzelne Blätter zerteilen und gründlich waschen. Den Salat anschließend abtropfen lassen und größere Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehe und fein hacken. Anschließend reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Frisée 1-2 Min darin blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Nun die Butter in einem Topf bei mäßiger Temperatur erhitzen und die Lauchzwiebeln sowie den gehackten Knoblauch darin kurz dünsten. Jetzt die Friséeblätter dazugeben und zugedeckt etwa 8-10 Min schmoren. Zuletzt den Salat mit Salz, Muskatnuss sowie Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und lauwarm gießen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Blumenkohl-Wings mit Kartoffelbrei



Zutaten für 2 Personen:
für die Marinade: 60 g Kichererbsenmehl, 100 ml Sojadrink, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL Ingwergewürz, 1/2 TL Paprikagewürz, Rauchsalz, 1 EL Sojasauce, 1-2 EL Habanero Hot (Art.-Nr. 38456), 1 Knoblauchzehe oder Knoblauchgranulat, 1 Blumenkohl; außerdem: 400 g Kartoffeln Vfr., 2 EL Alsan Margarine, 1 Schuss Sojadrink, Salz, Muskatnuss, Grillsauce Barbecue (Art.-Nr. 38434), Sesam, 1 Bd Petersilie

Zubereitung:
Die Kartoffeln dampfgaren, Abkühlen lassen, pellen, pressen oder stampfen und mit Margarine, Sojadrink und Gewürzen verfeinern. Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Die Zutaten für den Teig vermengen, die Blumenkohlröschen darin wenden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze aufheizen und die Blumenkohl-Wings für 25 Min backen. Barbecue-Sauce mit einem Schuss Wasser und Sesam vermengen und die Wings nach dem Backen damit einpinseln. Den Kartoffelbrei mit den Wings auf Teller geben, mit gehackter Petersilie bestreuen, Barbecue-Sauce dazu reichen und servieren.