

Rezeptideen: Möhren, Grünkohl, Fenchel, Postelein

Fenchel Tarte



mit Orange & Schafskäse

Zutaten für 1 Tarte: Für den Teig: 250 g Mehl, 125 g Butter, 2 Prisen Salz, 1 Ei, 1 EL Eiswasser; 2 Fenchelknollen (ca. 400 g), 1 große Orange, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 100 ml Sahne, 60 g zerbröckelter Roquefort Käse (Art.-Nr. 331269), Salz, 2-3 Zweige Thymian, etwas Pfeffer

Zubereitung: Das Mehl mit den Butterstücken und Salz vermengen. Mit den Fingern schnell und grob zu einer krümeligen Masse mischen. In die Mitte das Ei und das Wasser geben. Alle Zutaten erneut gut vermengen. Anschließend eine Kugel formen und mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit den Fenchel waschen und in Spalten schneiden. Die Orange schälen und filetieren. Eine Tarteform mit Butter einfetten, den Teig ausrollen und hinein legen. An den Rändern gut festdrücken und mit einer Gabel einstechen. Den Teig bei 200 °C für 12 Min vorbacken. Dann die Fenchel und Orangenspalten auf dem gebackenen Boden verteilen. Die Eier, Sahne, und Roquefort Käse, mit den abgezupften Thymianblätter, Pfeffer und Salz miteinander vermengen und über das Gemüse geben weitere 25 Min backen und servieren.

Abgießen, abtropfen lassen und zum Schluss mit in die Pfanne geben. Zum Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbispalten



mit Tomaten vom Blech

Zutaten für 2 Personen: 400 g Hokkaido Kürbis, 200 g Cherrystrauch Tomaten, 4 EL Olivenöl, 1 Bund Rosmarin, 2 EL Kürbiskönig Gewürz (Art.-Nr. 44483), 200 g Postelein Salat, eine Handvoll Kerne nach Belieben

Zubereitung: Den Kürbis und die Tomaten (am Strauch) waschen. Dann den Kürbis in Spalten schneiden. Das Gemüse mit dem Öl und den Gewürzen mischen, auf ein Blech geben und 20 Min backen. In der Zwischenzeit den Postelein Salat waschen, trocknen und die gewünschten Kerne (z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Salat, mit Gemüse und den Kernen servieren.

Grünkohl-Pfanne



mit Pasta

Zutaten für 2 Personen: 1 kg Grünkohl (500 g geputzt), Salz, 2 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 150 g roher Schinken (in Würfeln), 500 g Nudeln (z. B. Bandnudeln), Pfeffer

Zubereitung: Die Grünkohlblätter von den Stielen streifen und in kaltem Wasser gründlich waschen. In einem großen Topf mit reichlich Salzwasser ca. 5 Min blanchieren. Die Blätter in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen um Knoblauch und Zwiebeln darin anzudünsten. Die Schinkenwürfel und den gehackten Grünkohl dazugeben und kurz mitdünsten. Mit 1/4 L Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min schmoren lassen. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Schnelle Zitronenküchlein mit Clementinen



Zutaten für 6 Törtchen: 1 Packung Dinkel-Zitronenkuchen Backmischung (Art.-Nr. 250339), hinzufügen: 3 Eier, 110 g Butter, 100 ml Milch, 5 Clementinen, 200 g Frischkäse, 2 EL Naturjoghurt

Zubereitung: Entweder 6 Marmeladengläser oder eine Muffin Backform einfetten. Den Teig zubereiten und 3 der Clementinen schälen. Die Clementinen auseinander brechen, in Stücke schneiden und unter den Teig geben. Den Teig auf die Förmchen verteilen und ca. 20 Min bei 175 °C Umluft backen. Mit einem Holzstäbchen den Backgrad der Küchlein testen bevor sie aus dem Ofen genommen werden. Die übrigen 2 Clementinen auspressen und mit dem Joghurt und den 200 g Frischkäse verquirlen. Die Creme als Topping auf die Küchlein geben und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:



Grünkohl-Möhren-Tarte mit Blätterteig

Zutaten für 1 Tarte:

1 frischer Blätterteig (Art.-Nr. 649986), etwa 500 g Möhren, 200 g Grünkohl, 1 Zwiebel, 1 Feta (200 g), 100 Mandeldrink, 3 Eier, 1 Bund Petersilie, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer; Öl für die Form

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 °C aufheizen. Den Blätterteig auspachen und in eine eingefettete Form drapieren. Hier kann eine runde Tarteform, oder auch eine kleine Auflaufform verwendet werden. Dann die Möhren, die Petersilie und den Grünkohl gründlich waschen. Die Möhren nach Belieben schälen, die Enden abschneiden und der Lände nach halbieren. Den Grünkohl von den Stielen abziehen und den unteren Teil der Petersilienstängel abschneiden. Eier, Milch und Gewürze zuerst in den Mixer geben, dann den Feta, die Petersilie (bis auf einige Zweige für die Garnierung) und den Grünkohl hinzugeben und alles grob pürieren. Die Möhren kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abtropfen lassen und auf dem Blätterteig verteilen. Den Grünkohl-Mix darüber geben und bei 180 °C ca. 35 Min backen.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza