

Mairübchen-Lauch-Rahm-Gemüse

Zutaten für 3 Personen: 2 Stangen Lauch, 2 Mairübchen, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 150 ml Weißwein oder Gemüsebrühe, 100 g Sahne, Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Lauch putzen und in Ringe schneiden. Mairübchen schälen und in Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten. Lauch und Mairübchen zugeben, mit Wein oder Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 Min dünsten. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Passt sehr gut zu Vollkornnudeln.



Porree-Omelett

Zutaten für 2 Personen: 400 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 8 Eier, 75 g Parmesan (fein gerieben), 200 g Schlagsahne, Pfeffer, 10 g Butter

Zubereitung: Porree vorbereiten, halbieren, waschen und die hellen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln und mit dem Porree in Öl 1–2 Min andünsten, dann abkühlen lassen. Eier mit 60 g Parmesan und Sahne verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) mit Butter einfetten, Eimasse hineingeben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) 30–35 Min backen.

Zuckerhut-Blumenkohl-Pfanne mit karamellisiertem Honig-Zuckerhut

Zutaten für 4 Personen: 1 Zuckerhut, 1 Kopf Blumenkohl (optional), 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 TL Honig oder Ahornsirup, Saft 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Zuckerhut halbieren, Strunk entfernen, grob zerkleinern. In Olivenöl 5–7 Min anbraten, bis er zusammenfällt. Butter zugeben und mit Honig oder Ahornsirup karamellisieren lassen. Zitronensaft darüberträufeln, salzen und pfeffern. Optional Blumenkohl blanchieren und mitbraten. Mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Sehr lecker mit gerösteten Nüssen, Reis, Quinoa oder knusprigem Brot.



Süßkartoffel-Orangen-Dessert

Zutaten für 4 Personen: 600 g Süßkartoffeln, 2–3 Orangen, 2 EL Honig, Zimt (gemahlen), 100 g Vanillejoghurt, 200 ml Vollmilch

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, würfeln und ca. 20 Min weichkochen. Abgießen und pürieren. Saft und Schale einer Orange zur Masse geben. Honig, Zimt, Milch und Vanillejoghurt einrühren, bis alles cremig ist. In Dessertgläser füllen und 25 Min kühlen. Mit Zimt und Orangenfilets servieren.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Gemüselasagne mit Muskatkürbis

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Muskatkürbis, 1/2 Spitzkohl, 1 Zwiebel, 1 l Sojamilch, 1 Bund Rosmarin, 200 g frische Lasagneplatten, 1 EL Butter, 150 ml Tomatenpassata, 2 TL Tomatenmark, 1 TL Oregano, 1 EL Mehl, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Agavendicksaft, Salz, etwas Muskatnuss, 160 g mittelalter Gouda, etwas Olivenöl

Zubereitung: Den Kürbis waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Eine mittlere Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, Kohl waschen, halbieren und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Den Spitzkohl in einer Pfanne anschwitzen, mit Muskatnuss und Salz würzen und Butter sowie Mehl hinzufügen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Sojamilch zugießen, bis eine cremige Soße entsteht. Beiseitestellen.

Für die Tomatensoße Tomatenpassata, Tomatenmark, Oregano, Salz, Cayennepfeffer und Agavendicksaft verrühren.

Nun die Lasagne schichten: Die Auflaufform mit Kürbisspalten auslegen, etwas Béchamel darübergeben, eine Lasagneplatte auflegen, etwas Käse darüberreiben und einige Kleckse Tomatensoße darauf verteilen. Danach erneut Kürbis einschichten und so fortfahren, bis die Form gefüllt ist. Mit einer Lasagneplatte abschließen, diese mit etwas Butter bestreichen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 35–40 Min backen.