

# Rezeptideen: Möhren, Mangold, Sellerie, Kürbis, Salat

## Möhren-Risotto

### mit Mangold und Safran



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel, 30 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 200 g Risotto-Reis, 1-2 Safranfäden, 200 ml trockener Weißwein, 700 ml Gemüsebrühe, 50 g Mandelkerne ohne Haut, 200 g Möhren, 300 g Mangold, 50 g geriebener Parmesankäse, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch bei schwacher Hitze darin dünsten. Den Reis hinzufügen und ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Safran verfeinern. Nach und nach Wein und 600 ml Brühe hinzugießen, dabei ab und zu umrühren. Die nächste Portion Flüssigkeit immer erst hinzugeben, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30-35 Min garen. Inzwischen Mandeln hacken. Die Möhren schälen, waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Den Mangold waschen, die Blätter vom Stiel entfernen und in Streifen schneiden. Den Stiel in Würfel schneiden. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mandeln unter Wenden ca. 5 Min rösten. Nach 3 Min die Möhren und Mangold dazugeben, 100 ml Brühe angießen, aufkochen und 2 Min köcheln lassen. Gemüse ca. 5 Min vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen anrichten.

## Gefüllter Kürbis

### mit Hackfleisch

**Zutaten für 4 Personen:** 1 großer Hokkaido Kürbis, 2 Stangen Sellerie, 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 400 g Hackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 125 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Chili-Gewürz, 1 EL gehackte Petersilie, 20 g geriebener Käse

**Zubereitung:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Deckel vom Kürbis abschneiden, Kerne und Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben. Die Hälfte des Fruchtfleisches aufbewahren und würfeln. Den Kürbis-Deckel wieder aufsetzen, den Kürbis von außen leicht einölen und für 15 Min in den vorgeheizten Ofen stellen. Sellerie in Stücke schneiden, Tomaten würfeln und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit dem Knoblauch anbraten. Nun den Sellerie, die Tomaten- und die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mit anbraten. Tomatenmark und Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer, Chili und Petersilie würzen. Die Hackfleischmasse in den Kürbis füllen und mit Käse bestreuen. Den Deckel aufsetzen und den Kürbis für ca. 30 Min im Ofen backen, bis er schön weich ist. Deckel abnehmen und den Käse kurz braun werden lassen. Dann servieren. Gut dazu passen unsere Salate und eine Portion Reis oder Baguette für den großen Hunger.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

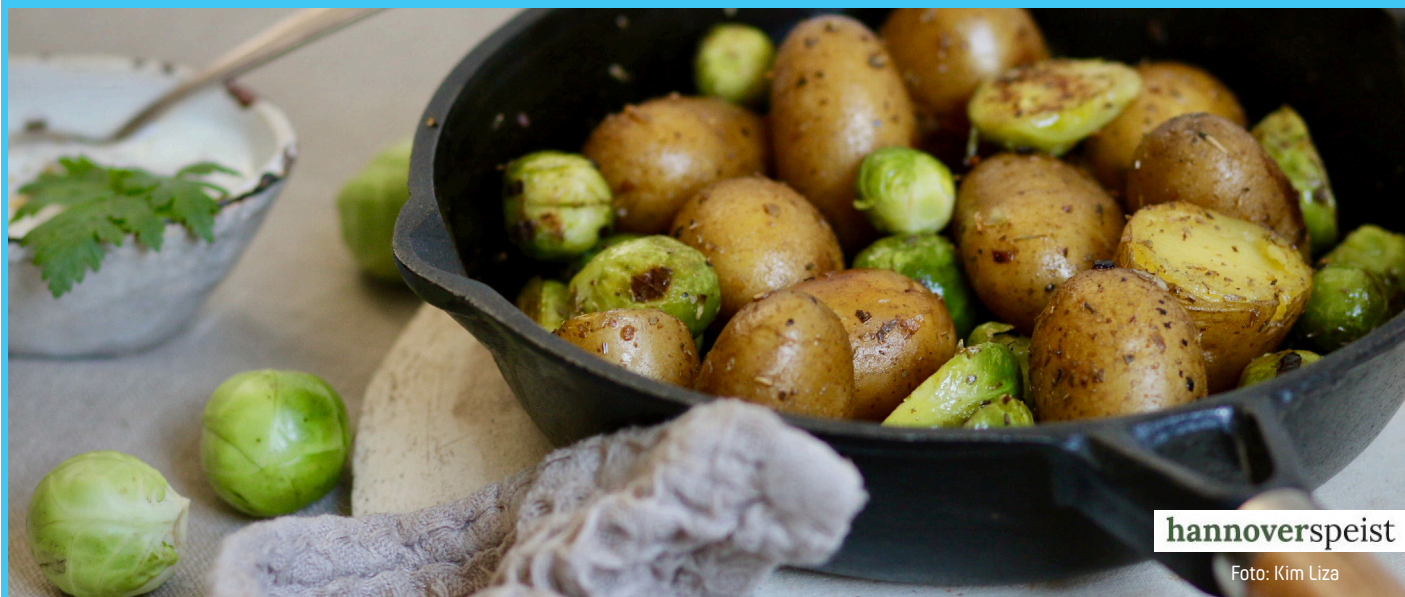
## Geschmorte Kräuterkartoffeln mit Rosenkohl

### aus der Pfanne



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Kartoffeln (kleine Sortierung), 300-400 g Rosenkohl, 3 EL Olivenöl, 4 TL Kräutermischung Sieglindes Erdäpfelgewürz, 200 g Speisequark (oder Quarkalternative), 1 Knoblauchzehe, frische Petersilie, 1 Clementine

**Zubereitung:** Den Quark mit 1 TL der Würzmischung, 3 EL Saft der Clementine und etwas Öl anrühren. Die Kartoffeln gut waschen und im Dampfgarer (oder kochendem Wasser) garen. Den Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und je nach Größe entweder halbieren oder unten einritzen. Dann ebenfalls im Dampfgarer oder Salzwasser kurz bissfest garen. In einer Pfanne Öl erhitzen, darin gehackten Knoblauch anbraten, die Kartoffeln hinzugeben und von allen Seiten darin anbraten. Den Rosenkohl und 3 TL der Würzmischung hinzugeben. Die frische Petersilie waschen, die Kartoffel-Rosenkohl-Pfanne auf Teller geben und mit der Petersilie und dem Quark servieren.



hannoverspeist

Foto: Kim Liza