

Rezeptideen: Chicorée, Möhren, Sellerie, Steckrübe

Überbackener Chicorée



Zutaten für 2–3 Personen: 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 300 ml Milch, 1/2 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, 2 Chicorée, 4 Scheiben Kochschinken, 50 g geriebener Gouda

Zubereitung: Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach und nach Milch mit dem Schneebesen einrühren und 5 Min köcheln lassen. Petersilienblätter abzupfen, grob hacken, zur Sauce geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée putzen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser 5 Min vorgaren, anschließend gut abtropfen lassen. Auflaufform fetten. Chicoréehälften mit je einer Scheibe Kochschinken umwickeln und in die Form legen. Sauce darübergeben, mit Gouda bestreuen und 20 Min goldbraun überbacken.

Zimtparfait mit Apfelsauce



Zutaten für 4 Personen: 150 g Zucker, 4 Eigelb, 1/2 TL Zimt, 4 Eiweiß, 1 Prise Salz, 400 ml Sahne, 3 Äpfel, 1/2 Vanilleschote, 1 Zitrone, Zucker nach Belieben, wenig Mineralwasser

Zubereitung: Für das Parfait 100 g Zucker mit Eigelb schaumig rühren, Zimt einrieseln lassen. Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen, den restlichen Zucker untermischen, sobald der Schnee halb fest ist. Eigelbmasse vorsichtig unterheben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Masse in eine Schüssel geben und mind. 3 Std gefrieren lassen. Für die Apfelsauce Äpfel waschen, entkernen, klein schneiden. Mit Zucker, aufgeschnittener Vanilleschote und Zitronensaft in einen Topf geben. Zugedeckt bei kleiner Hitze zu Mus kochen, durch ein feines Sieb streichen und mit wenig Mineralwasser zu einer dickflüssigen Sauce verröhren. Kaltstellen und zum Parfait servieren.

Zweierlei Bete-Steckrüben-Suppe



Zutaten für 4 Personen: 300 g Kartoffeln, 1 Steckrübe, 4 Rote Bete, 4 Gelbe Bete, 1 Kokos Cuisine, ca. 60 g frischer Meerrettich, 1 Petersilienwurzel, 2 TL Kraftwürze mediterran, 1 Zwiebel, 2 EL Margarine, 1 Bd. Petersilie, 1,5 L Brühe, 1 Msp. Cayennepfeffer, 2 Lauchzwiebeln, 40 g Chiasamen, 1 Handvoll Kürbiskerne

Zubereitung: Gemüse schälen, waschen und würfeln. Die Hälfte des Meerrettichs beiseitelegen. Zwiebel würfeln, Margarine auf zwei Töpfe aufteilen und darin schmelzen. Zwiebeln in beiden Töpfen glasig anschwitzen, je 1 TL Kraftwürze zugeben. Gemüse aufteilen: rote Bete in den einen, gelbe Bete, Steckrübe, Kartoffeln und Petersilienwurzel in den anderen Topf geben. Kurz schmoren, dann mit Brühe ablöschen, bis alles bedeckt ist. Mit Deckel ca. 15 Min köcheln, anschließend pürieren. Es entstehen zwei verschiedenfarbige Suppen.

Beide Suppen gleichzeitig von zwei Seiten in tiefe Teller gießen, sodass sie sich in der Mitte treffen. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Kürbiskernen, Chiasamen, Lauchzwiebelringen und Petersilie garnieren.

Selleriepuffer mit Zwiebel-Apfelmus



Zutaten für 4 Personen: Apfelmus: 5 Äpfel, 150 g Zwiebeln, 1 EL Rapsöl, 3 EL Rohrohrzucker, 120 ml Weißwein oder Apfelsaft, 1 TL getr. Thymian Selleriepuffer: 650 g Knollensellerie, 400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel fein gewürfelt, 40 g Walnüsse, 3 Eier, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale, Rapsöl zum Braten

Zubereitung: Für das Apfelmus Zwiebeln fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Zucker darin 3–4 Min dünsten. Äpfel schälen, entkernen, würfeln, mit Thymian zugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min köcheln. Für die Puffer Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Walnüsse hacken. Gemüseraspel mit Zwiebel, Walnüssen, Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer und Zitronenschale mischen. Öl erhitzen, pro Puffer 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben, flach drücken und von beiden Seiten bei milder Hitze goldbraun braten. Im Ofen bei 80 °C warmhalten. Mit dem Apfelmus servieren.

Viele weitere Rezepte auch auf unserem Foodblog hannoverspeist.de



hannoverspeist.de
Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Möhren-Sellerie-Suppe mit Kräuterseitlingen



Zutaten für 2 Personen: 400 g Möhren, 3 Kartoffeln vfh., 1 Zwiebel, 1/2 Sellerie (ca. 300 g), 1 TL Kurkuma, 1 Hafer Cuisine (oder Schlagsahne), Olivenöl, 1–1,5 L Gemüsebrühe, Pfeffer, 100 g Parmesan, 1 EL Butter, 1 Bd. Petersilie, 300 g Kräuterseitlinge, Salz

Zubereitung: Öl in einem tiefen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel mit dem Kurkuma anschwitzen. Sellerie halbieren, schälen und zusammen mit den Möhren waschen, klein schneiden und in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis alles weich ist. Anschließend pürieren und mit Hafer Cuisine verfeinern.

Für das Topping die Kräuterseitlinge säubern, in Scheiben schneiden und in Butter anbraten, bis sie goldbraun sind. Mit Pfeffer würzen. Die Suppe in tiefe Teller füllen, die Pilze daraufgeben und mit frisch gehackter Petersilie sowie geriebenem Parmesan garnieren. Guten Appetit!