

# Rezeptideen: Rotkohl, Rosenkohl, Pilze, Feldsalat, Möhren

## Rosenkohl-Kartoffel

aus der Pfanne



**Zutaten für 2 Personen:** 700 g Rosenkohl, 700 g Kartoffeln festkochend, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 50 g Schinkenwürfel, Muskatnuss, Pfeffer, Salz, 1 TL Kümmel ganz (optional)

**Zubereitung:** Rosenkohl waschen und den Strunk kreuzweise einritzen. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser etwa 15 Min vorgaren. In den letzten 5–8 Min den Rosenkohl dazugeben. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffeln in etwa 2 cm große Stücke schneiden und den Rosenkohl halbieren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin ca. 5 Min bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann herausnehmen. Anschließend Schinken- und Zwiebelwürfel 2–3 Min braten. Den Rosenkohl dazugeben und unter mehrmaligem Wenden mitbraten. Die Kartoffeln unterheben. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Optional den Kümmel dazugeben und kurz mitbraten. Auf zwei Teller verteilen und servieren.

## Porree-Rotkohl-Salat

mit Birnen



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Rotkohl, 2 Stangen Porree, Salz, 3 reife Birnen, 2 EL Zitronensaft, 1 kleine Zwiebel, 200 g saure Sahne, Pfeffer, 1 TL Zucker, 1/2 TL gemahlener Piment, 2 EL Rotweinessig, 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Rotkohl waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen, 5 Min ziehen lassen, abgießen und abtropfen. Porree putzen, waschen, schräg in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und mit Rotkohl und Porree mischen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Piment und Essig verrühren. Petersilie hacken und unter die Sauce mischen. Sauce über den Salat geben, vorsichtig vermengen und servieren.

## Möhren-Süppchen

mit Lebkuchen-Note



**Zutaten für 4 Personen:** 700 g Möhren, 100 ml Milch, 10 g Lebkuchengewürz, 25 g Ingwer, 4 Schalotten, 3 EL Öl, 800 ml Gemüsebrühe, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Schwarzkümmelsamen, 1 Orange, 120 g Ricotta

**Zubereitung:** Möhren und Ingwer schälen (Ingwer am besten mit einem Löffel abschaben). Schalotten schälen und alles würfeln. 2 EL Öl im Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Gemüsebrühe und Lebkuchengewürz zugeben und 20 Min köcheln. Die Suppe fein pürieren (ggf. durch ein Sieb passieren). Falls sie zu dick ist, mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Orange waschen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und mit dem Ricotta verrühren. Suppe in Schalen füllen, mit Ricotta verfeinern und mit Schwarzkümmelsamen sowie Orangenzenen bestreuen.

## Fettuccine

mit Pilzen, Haselnüssen und Salbei



**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Fettuccine (wahlweise Tagliatelle), 200 g Champignons, 2 EL Haselnüsse, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Schuss Weißwein, Salz, 1 TL Pfeffer, 3–4 Zweige Salbei, frisch geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente garen. Währenddessen die übrigen

Zutaten vorbereiten. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Salbei waschen, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne die grob gehackten Haselnüsse ohne Fett goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Zunächst die Pilze bei starker Hitze rundherum anbraten, dann die Hitze reduzieren und den Knoblauch hinzufügen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Nudeln zusammen mit Salbei und den gerösteten Haselnüssen zu den Pilzen in die Pfanne geben und gut vermengen, bei Bedarf etwas Nudelkochwasser hinzufügen. Nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Viele weitere Rezepte auch auf unserem Foodblog [hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



**hannoverspeist.de**

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Rosenkohl-Pfanne mit Geschnetzeltem



**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Rosenkohl, 3 gelbe Möhren, 250 g Steinchampignons, 1 Bund Schnittlauch, 1 Zwiebel, 100 g Sojaschnitzel grob, 1 1/2 Tassen Basmatireis, 80 ml Soja Cuisine, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl

**Zubereitung:** Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz bei geschlossenem Deckel garen. Ab und an umrühren. Das Gemüse waschen, die Pilze dabei nur mit einem sauberen Küchentuch abputzen. Rosenkohl, Möhren und Champignons in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Sobald sie glasig ist, mit dem Mehl bestreuen. Nach und nach etwa 400 ml Gemüsebrühe angießen, sodass eine cremige Mehlschwitze entsteht. Das Gemüse zugeben und bei geschlossenem Deckel garen. In der Zwischenzeit die Sojaschnitzel mit kochendem Wasser übergießen, mit Salz oder Gemüsebrühe würzen und 5 Min ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten. Die Sojaschnitzel zum Gemüse geben, Soja Cuisine unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf Tellern anrichten, das Gemüse mit Soße darauf verteilen und mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.