

Hokkaido-Kürbis / Mangold / Buschbohnen

Grundrezept Hokkaido-Cremesuppe

1 Hokkaidokürbis, entkernt und grob gewürfelt
2 große Zwiebeln
Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
100g Schlagsahne oder Crème fraîche
1 EL Kürbiskerne

Die gewürfelten Zwiebeln andünsten, dann die Kürbiswürfel zufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist und köcheln bis der Kürbis weich ist (etwa 15 min.). Einen Teil der Brühe abgießen und aufheben. Dann das Ganze pürieren, von der Kochbrühe wieder so viel zugeben bis eine cremige Suppe entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 100g Crème fraîche oder süße Sahne untermischen. Mit gerösteten, gehackten Kürbiskernen bestreut servieren.
Wenn Sie eine geschälte und gewürfelte Kartoffel mitkochen, wird die Suppe sämiger.

Gebackener Hokkaidokürbis

1 Hokkaidokürbis
4 EL Olivenöl
1 TL Kräutersalz
100-150g geriebener Hartkäse, z.B. Parmesan oder „Hiewl“

Den ungeschälten Kürbis in gleichmäßig gut 1 cm dicke Scheiben/Sicheln schneiden, ringsum mit Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech legen, leicht mit Kräutersalz bestreuen, geriebenen Käse darüberstreuen und wenn man mag, jeweils noch einen Hauch Garam Masala oder Currypulver darüberstäuben. Im Ofen ca. 25 min. bei 200° Ober-/Unterhitze backen, bis die Schale weich ist. Dazu gibt's einen knackig frischen Salat.

Mangold-Pizza mit Tomaten und Spiegelei

Teig: 250 ml Wasser, lauwarmes
12 ½ ml Olivenöl
20 g Frischhefe
10 g Salz
½ Prise(n) Zucker
465 g Mehl (Weizen 550 oder Dinkel 630)
Belag: ½ Becher Schmand
4 EL Tomatenmark
1 TL Pizzagewürz (oder eine Mischung aus Basilikum, Oregano, Thymian)
1 Bd. Lauchzwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
ca. 750g Mangold, gewaschen, Stiele in kleine Streifen geschnitten, Blätter grob gehackt
4 Eier
1 Pck. Mozzarella
1 Prise Muskat gerieben
Salz & Pfeffer

Im lauwarmen Wasser und dem Olivenöl die Hefe mit dem Zucker auflösen. Dann das Mehl mit Salz vermischt hinzufügen und einen glatten Teig kneten. Eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, zusammenkneten und nochmals ca. 45Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit einen Bund Lauchzwiebeln und 1-2 Knoblauchzehen klein schneiden und mit etwas Öl in einem großen Topf anbraten. Erst die Stücke der Mangoldstiele mitbraten, nach ca. 5 Min. die Blätter dazugeben. Kräftig salzen und pfeffern und mit etwas Muskat abschmecken.
Schmand mit Tomatenmark, Pizzagewürz und Salz mischen, dann auf dem dünn ausgerollten Pizzateig verstreichen. Mangold und gezupfte Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. backen. Kurz herausnehmen und die Eier wie Spiegeleier auf die Pizza schlagen. Nochmals für ca. 10-15 Min. durchbacken.
Wenn es schnell gehen muss, kann man statt des Hefeteigs auch ein gekauftes Fladenbrot quer halbieren und als „Teiggrundlage“ verwenden. Dann reduziert sich die Backzeit auf ca. 15-20 Min, bis der Käse geschmolzen und die Eier gar sind.

Bohnen-Paprika-Gemüse

250 g Buschbohnen
250 g Paprika
1 Zwiebel
3 EL Öl
Salz & Pfeffer

Stielansätze entfernen und die Bohnen in Stücke brechen. 3 Minuten in kochendes Wasser geben. Abtropfen lassen. Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und feinhacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben und glasig werden lassen. Paprika und Bohnen dazugeben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passen Ofenkartoffeln, Basmati-Reis oder Kochdinkel „Dinkelino“.

Blätterteigtaschen mit Thunfisch und Feta

1 Pck. Blätterteig für 4 Taschen
1 Dose Thunfisch
½ Bd. Lauchzwiebeln
1 Spitzpaprika
2 EL Tomatenmark
250g Cocktailtomaten
Salz & Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Pizzagewürz
Etwas Chiliflocken nach Geschmack
½ Pck. Feta
Bratöl
1 Eigelb

Die Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden, die Paprika klein würfeln (1cm), die Cocktailtomaten vierteln. In einer Pfanne Paprika und Zwiebeln in Öl anbraten, das Tomatenmark dazugeben, mit den Tomaten „ablöschen“. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Thunfisch und den Feta in die Mischung bröseln. Den Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten und in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Gemüse-Thunfisch-Mischung in die Mitte geben und die Seiten mit Eigelb bestreichen, bevor man sie umschlägt. Die Taschen mit dem restlichen Eigelb bestreichen und im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 25-30Min. backen.
Dazu passt ein knackiger grüner Salat.