



Kohlrabi-Pfanne mit Linsen

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 EL Butter
2 Kohlrabi
200 g Joghurt
Kräutersalz
getr. Thymian
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten. Kohlrabi schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und 15 Min. dünsten. Joghurt zugeben und ohne Deckel einkochen lassen. Die Linsen zufügen, kurz erhitzen und mit Thymian und Kräutersalz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

I. Erckenbrecht, Vegetarisch kochen rund ums Jahr, pala-Verlag

Lauchzwiebel-Käsebaguette

Zutaten:

1 Bd. Lauchzwiebeln
25g getr. Tomaten
2 Knoblauchzehen
100 g Schmand
100 Frischkäse
70 g Gouda
1(Aufback)-Baguette
10 g Butter
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprika edelsüß

Zubereitung

Tomaten mit heißem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Knoblauch fein hacken. Käse grob raspeln. Frischkäse und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Knoblauch und jeweils $\frac{3}{4}$ der Zwiebelringe und des Käses unterheben. Baguette längs halbieren und etwas aushöhlen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, das ausgehöhlte Innere des Brotes darin goldbraun anrösten, mit etwas Paprika würzen und unter die Frischkäsemasse heben. Die Füllung gleichmäßig auf den Brothälften verteilen, restlichen Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 8 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken. Mit dem restlichen Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren. Ein leckerer Snack für die ersten Abende auf Balkon und Terrasse!



Möhrensalat mit Ananas

Zutaten:

500g Möhren
1 kleine Zwiebel
Cashewkerne
½ Ananas

Für die Soße:

3EL Balsamico
1 EL Leinöl
3 EL Olivenöl
2 EL Joghurt
1 EL Honig oder Agavensüße
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Die Möhren putzen und fein raspeln. Die Zwiebel fein würfeln. Die Ananas schälen und klein schneiden. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Die Zutaten für die Soße gut verrühren und mit den Möhren und Zwiebeln verrühren. Die Kerne vor dem Servieren über den Salat geben.

Süßkartoffelpuffer mit Mango-Soße

Zutaten:

ca. 500 g Süßkartoffeln
2 EL Weizenvollkornmehl
2-3 EL Haferflocken
2 Eier
Kräutersalz, Curry
1 getr. Chilischote
2 EL Rapsöl
1 reife Mango
(ersatzweise Mangosauce
von Allos)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, raffeln, mit Mehl, Haferflocken und Ei vermengen. Mit Salz, Curry und der feingehackten Chilischote würzen. In heißem Öl kleine Puffer ausbacken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Zu den Süßkartoffelpuffern reichen.

Tipp: Süßkartoffeln niemals im Kühlschrank lagern, sondern bei Zimmertemperatur, trocken, vor Licht geschützt aufbewahren.

Spinat-Gouda-Omlett

Zutaten:

ca. 400 g Tomaten
200 g junger Gouda
500 g Spinat
1 Zwiebel, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein geh.
Basilikum, TK
120 g Maisgrieß
Meersalz, Pfeffer
6 Eier
250 ml Sahne, 200 ml Milch
300 ml Gemüsebrühe
2 Scheiben Weizentost
50 g Butter

Zubereitung

Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, häuten, vierteln und entkernen. Käse entrinden und grob raffeln. Spinat putzen und waschen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat tropfnass in die Pfanne geben und kurz zusammenfallen lassen. Spinat, Tomaten, Käse, Basilikum und Maisgrieß mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemisch in einer flachen Auflaufform verteilen. Eier, Sahne, Milch und Brühe verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über das Spinatgemisch gießen. Toastbrot würfeln und im Mixer fein zerkrümeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 40 Min. bei 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 45-50 Min. backen. Nach 15 Minuten die Brösel mit einigen Butterflöckchen darüber geben.