



Mangold-Quiche

Zutaten:

Teig:

250g Mehl
125g Butter kalt
1 Prise Salz
1 Ei

500g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 abger. Zitronenschale
200g Sahne
100ml Milch
4 Eier
100g Gruyere-Käse gerieben

Zubereitung

Einen Mürbeteig kneten und in eine Springform geben.

Mangold waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

Im Olivenöl die Zwiebel, Knoblauch, Mangold und Zitronenschale andünsten und ca. 5 Minuten zusammen fallen lassen und auf dem Teig verteilen. Eier, Milch, Sahne und Käse mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und über das Gemüse geben. Bei 200 Grad für 35-40 Minuten im Ofen backen.

Auberginen-Tomaten-Gratin

Zutaten:

2 Auberginen
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
400 g Tomaten
1 TL Thymian
6 schwarze Oliven
(nach Bedarf)
1/2 Bund Basilikum (gehackt)
Kräutersalz
Pfeffer
250 g Mozzarella
100 g Pecorino, gerieben
Öl für die Form

Zubereitung

Zubereitungszeit 35-40 Min.

Auberginen waschen, abtupfen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen, die Auberginenscheiben darauf legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, im Backofen bei 160° etwa 20 Min. backen. Die Auberginenscheiben herausnehmen.

Inzwischen den Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten überbrühen und häuten. Tomaten in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Thymian würzen und alles etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Oliven entsteinen, grob hacken und mit Basilikum in die Sauce geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Auberginen umgewendet in die Form legen, die Tomatensauce darüber gießen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, auf die Auberginen legen und das Gratin mit Pecorino bestreuen. Im Backofen bei 160°C ca. 20 Min. backen.

Dazu passt Reis oder Bulgur!

Nach: Redden, Vegetarisches aus dem Backofen, GU



Chinakohlauflauf

Zutaten:

1 Chinakohl
1 Zwiebel
1/4 l Gemüsebrühe
4 EL ger. Käse
60 g Butter
200 ml Schmand
2 EL Petersilie TK
Kräutersalz

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Den Chinakohl putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in drei bis vier Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Chinakohl mit der Zwiebel in der Gemüsebrühe weich kochen. Blätter abgetropft in eine gefettete Auflaufform im Wechsel mit Käse und der Hälfte der Butter (Butterflöckchen) schichten. Schmand mit Petersilie und Salz vermischen, darüber gießen, Käse darauf streuen. Restliche Butter in Flöckchen darauf geben und den Kohl bei mittlerer bis mäßiger Hitze im Backofen gratinieren, bis sich eine Käsekruste bildet. Dazu passt Reis.

Porree-Rahm-Gemüse

Zutaten:

2-3 Stangen Porree
1 Zwiebel
2 EL Butter
150 ml Weißwein oder
Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln. Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Den Porree putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Den Porree zu der Zwiebel geben. Wein oder Gemüsebrühe angießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten gar dünsten. Die Sahne einrühren und etwas einkochen lassen. Das Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Avocado-Basilikum-Dipp

Zutaten:

2 TL getr. Basilikum o.
frisches Basilikum
1 EL Zitronensaft
1 Avocado
100 g Crème fraîche
50 ml Joghurt
1 TL milder Senf
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Das Basilikum in die ausgepresste Zitrone geben.

Das Fruchtfleisch von der Avocadohälfte mit dem Zitronen-Basilikum-Saft pürieren, alle Zutaten dazugeben.

Passt gut zu Brot, Crackern und Gemüse.