



Auberginen-Joghurt-Auflauf

Zutaten:

2 Auberginen
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer
1 Dose bioladen*Cubetti
200 g bioladen*Feta
300 g bioladen*Joghurt
3 Eier
1 Prise Zimtpulver

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten.

Die Auberginen waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin unter Rühren etwa 5 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian untermischen, kurz weiterbraten. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten klein schneiden und unter die Auberginen mischen. Den Schafkäse zerkrümeln und untermengen. Die Masse in eine feuerfeste Form verteilen. Den Joghurt mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig Zimt würzen. Über die Auberginen verteilen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180° C) etwa 30. Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Couscous mit Paprika und Zucchini

Zutaten:

100g Rosinen
1 Paprika
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
3EL Olivenöl
250g Tomaten
1 Glas Kichererbsen
500ml Gemüsebrühe
2TL Currypulver
1TL Paprikapulver
Salz
Kreuzkümmel
250g Couscous
50g Pinienkerne

Zubereitung

Rosinen in heißem Wasser einweichen und 20 Minuten quellen lassen. Paprika, Zwiebel und Zucchini in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Die Tomaten klein schneiden und mit den abgetropften Kichererbsen, Rosinen und der Brühe mit den Gewürzen hinzugeben. 5-10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Die Brühe in einen Topf abgießen und den Couscous darin aufkochen und 15 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Couscous auf den Tellern in einem Ring anrichten, mit dem Gemüse füllen und mit Pinienkernen bestreuen. Dazu passt ein Joghurdip aus Naturjoghurt mit Kräutersalz und etwas Minze.



Tomaten-Brot-Salat

Zutaten:

1 Ciabatta (300 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 Tomaten
½ Bd. Petersilie o Basilikum
4 EL Balsamico bianco
8 EL Olivenöl
1 Prise Rohrzucker
Kräutersalz, Pfeffer
150g Manouri Weichkäse

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Ciabatta 1,5 cm groß würfeln. Knoblauchzehen fein hacken. Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl beträufeln, Knoblauch darüber streuen und Brotwürfel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8-10 Min. rösten. Tomaten waschen, vierteln und grob würfeln. Balsamico bianco, 1-2 EL Wasser, 6 EL Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Käse würfeln, Tomaten, Petersilie (o. Basilikum) und Brotwürfel mit der Vinaigrette vermengen und sofort servieren.

Salat mit Roter Bete und Manouri

Zutaten:

500g Rote Bete
½ Salatkopf
½ Zwiebel
50g Pinienkerne
150g Manouri-Käse
½ Bd. Petersilie
3 EL Olivenöl
2EL Balsamico Bianco
1 EL Agavensüße
1TL Süßer Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung

500 g kleine frische Rote Bete putzen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Abgießen und gut ausdämpfen lassen.
4 El Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Salat waschen und schleudern. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Die Zutaten für die Salatsoße ordentlich verrühren und mit dem Blattsalat und der roten Bete verrühren. Salat auf Tellern anrichten und mit zerbröseltem Manouri, Petersilie und Pinienkernen bestreuen.
Dazu passen auch noch Nektarinenspalten und Baguette.