



Kürbis-Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Dipp

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
500g Kartoffeln(oder mehr)
2-3 EL Olivenöl
Thymian, Paprika
Salz, Pfeffer
1 Prise Chili nach Belieben
2 Knoblauchzehen

Für den Dipp:

1 Becher Schmand
1 Becher Weißenhörner
Kräutercreme
3 EL Joghurt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln und den Kürbis mit der Gemüsebürste gut waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Spalten in einer großen Schüssel mit dem Öl, den Gewürzen und den zerdrückten Knoblauchzehen mischen und auf 1 bis 2 Bleche verteilen. Die Spalten im Ofen bei 180°C Umluft ca. 30-40 Minuten backen.

Wer mag kann nach der Hälfte der Backzeit 1 Packung Feta über das Gemüse bröseln und mitbacken.

Für den Dipp alle Zutaten mit dem Schneebesen schön cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecker!

Avocado-Brot

Zutaten:

2 Scheiben Graubrot
1 Avocado
1-2 EL Zitronensaft
50 g Frischkäse
Kräutersalz
Pfeffer
einige Trauben

Zubereitung

Das Graubrot rösten. Reife Avocado schälen, entsteinen, 1-2 Scheiben beiseite legen. Den Rest mit der Gabel nicht zu fein zerdrücken. Zitronensaft und Frischkäse untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Aufstrich auf die Brotscheiben streichen. Die restlichen Avocadoscheiben auf die Brotscheiben verteilen. Mit halbierten, entkernten Trauben belegen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

essen & trinken, 11/04

Chinakohl mit Äpfeln

Zutaten:

1 Chinakohl
1-2 Äpfel
2 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft
1-2 EL Apfeldicksaft
4-6 EL Rapsöl
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Schnittlauch, TK
50 g Cashew-Knabberlinge

Zubereitung

Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen und stifteln. Aus Essig, Zitronensaft, Apfeldicksaft, etwas Wasser, Öl und den Gewürzen ein Dressing rühren und alles miteinander vermischen. Mit den gerösteten Kernen und Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin

Zutaten:

500 g Kartoffeln (fest k.)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener Bergkäse, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Backzeit ca. 30 Minuten.

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer

Rote Bete Gratin

Zutaten:

750 g Rote Bete
2 EL Olivenöl
300 ml Wasser
Meersalz
Rosmarinpulver
etwas Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, in Scheiben
5 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Roten Beten schälen und in fingerbreite Würfel schneiden. Die Rote Beten im Olivenöl andünsten, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. würzen. Bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf 200° Grad vorheizen.

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten.

Die Roten Beten und die Kochflüssigkeit in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen.

Das Gratin auf mittlerem Einschub 15 Minuten überbacken.