



Rote-Bete-Salat in Senfsauce

Zutaten:

5-8 Rote Bete
für die Sauce:
1 kl. Zwiebel
2 EL Joghurt
1 EL Honig o. Agavensüße
2 EL Öl
2 EL Balsam-Essig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete waschen, bürsten und je nach Größe 30-50 Minuten im Wasser kochen. Kurz abschrecken und die äußere Haut mit dem Messer abziehen. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben hobeln. Zutaten für die Salatsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Roter Bete verrühren. Etwas durchziehen lassen

Buschbohnen mit Tomaten

Zutaten:

ca. 750 g Buschbohnen klein
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
3-4 Tomaten
Pfeffer
Kräutersalz
1 EL Petersilie

Zubereitung

Die Buschbohnen waschen, putzen und halbieren (wenn sie sehr lang sind). Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein hacken und in 4 EL Olivenöl goldbraun anbraten, Bohnen dazu geben, kurz dünsten und dabei ständig rühren.
Mit Wasser fast bedecken, salzen und ohne Deckel kochen, bis die Bohnen gar sind und das Wasser fast verdampft ist.
Inzwischen Tomaten überbrühen, häuten und grob hacken, zu den Bohnen geben und mitdünsten, bis sie weich sind, dabei vorsichtig umrühren.
Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, 2 EL Olivenöl über die Bohnen träufeln und mit gehacktem Kräutern servieren.

Endiviensalat mit Granatapfel

Zutaten:

1 kl. Zwiebel
1 Endiviensalat
Balsamessig, Salatöl
1 TL Agavensüße
1 Granatapfel, entkernt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Endiviensalat waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und aus den Zutaten eine Salatsoße verrühren. Mit Granatapfelkernen und Endiviensalat verrühren.



Zwiebelkuchen

Zutaten:

Hefeteig:
1 Pk. Trockenhefe
300 ml Wasser
500 g Mehl
Meersalz
6 EL Olivenöl

Für den Belag:

1,5-2 kg Gemüsezwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
Durchw. Speck, klein
gewürfelt
3 Eier
2 Becher saure Sahne
Kümmel
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 Prise Salz und Öl in einer Küchenmaschine mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne die Speckwürfel in etwas Öl azlassen und die Zwiebel hinzu geben. Die Zwiebeln unter Rühren ca. 5-10 Minuten weich dünsten. Eier mit der sauren Sahne verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der Zwiebelfüllung belegen. Die Eier-Sahne-Mischung drüber verteilen und im Backofen ca 20-30 Minuten backen.

Dazu passt Federweißer

Für eine Springform das Rezept um 1/3 reduzieren (mit 300g Mehl zubereiten und ca. 1kg Zwiebeln). Anstelle von Speck kann auch etwas geräucherter Tofu verwendet werden.

Fenchelauflauf

Zutaten:

ca. 0,7-1 kg Fenchelknollen
(etwas Grün für die Garnitur
aufheben)
200 ml Gemüsebrühe
Für den Guss:
2 Eier
200 ml Milch
3 EL Kräuter-Frischkäse
4 EL Creme fraiche
2 TL getr. Dill
Pfeffer
Kräutersalz
Butter für die Form
150 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Etwas Grün für die Garnitur zur Seite legen. In der Gemüsebrühe knapp weich garen

Für den Guss Eier, Milch, Kräuter-Frischkäse, Creme fraiche und den Dill verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen absieben und in eine mit Butter gefettete Form füllen. Den Guss darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.