



Wirsing-Tarte

Zutaten:

ca. 800 g Wirsing
100 ml Gemüsebrühe
200 g Weizenvollkornmehl
1/2 TL Weinsteinbackpulver
150 g Magerquark
6 EL Rapsöl
1/2 Bd. Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
Meersalz
3 Eier
300 ml Sahne
Pfeffer
Paprikapulver
Muskatnuss

Zubereitung

Den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.

Das Mehl und Backpulver zusammen mit dem Quark und dem Öl vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebel fein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, Wirsingstreifen zugeben und ein wenig Gemüsebrühe angießen. Den Wirsing ca. 10 Minuten bissfest dünsten, mit Salz würzen und Flüssigkeit verdampfen lassen. Den Teig ausrollen und eine Springform damit auskleiden, im Backofen bei 180° C Umluft ca. 10 Minuten vorbacken.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Pfeffer, Salz, Paprika und Muskatnuss herzhaft würzen. Wirsing auf den vorgebackenen Teig geben und den Sahne-Eier-Guss darüber gießen. Im Backofen weitere 20-30 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein Blattsalat.

Möhrenpfannkuchen mit Quarkdipp

Zutaten:

125 ml Milch
75 g Mehl
Meersalz
ca. 300 g Möhren
2 Eier
Pfeffer
Kardamom
1 kleine Zwiebel
150 g Sahnequark
2 EL Sahne
1/2 EL Senf
1/2 Beet Kresse oder
frische Kräuter
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 35 Minuten. Garzeit pro Pfannkuchen 6-8 Minuten.

Die Milch mit dem Mehl und einer Prise Salz verrühren, 30 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken. Eier, Pfeffer und Kardamom zum Teig geben. Zwiebel fein hacken.

Quark mit Sahne und Senf glatt rühren, Kresse o. Kräuter, Zwiebel und Salz zugeben, abschmecken.

In einer großen Pfanne Fett erhitzen, 1/2 des Pfannkuchenteiges hineingeben und sofort mit 1/2 der Möhrenscheiben belegen. Von beiden Seiten braten, auf einen Teller gleiten lassen und mit 1/2 des Quarks bestreichen. Zusammenklappen. Mit dem anderen Pfannkuchen ebenso verfahren.



Tomaten-Brot-Salat

Zutaten:

1 Ciabatta (300 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 Tomaten
1 EL Basilikum, TK
4 EL Balsamico bianco
8 EL Olivenöl
1 Prise Rohrzucker
Kräutersalz, Pfeffer
125 g Mozzarella

Zubereitung

Schnell zubereitet.
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, entkernen und grob würfeln. Balsamico bianco, 1-2 EL Wasser, 6 EL Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mozzarella würfeln. Mozzarella, Tomaten, Basilikum und Brotwürfel mit der Vinaigrette vermengen und sofort servieren.

Fruchtiger Spitzkohlsalat

Zutaten:

1 Spitzkohl
300g Joghurt
4EL Zitronensaft
1EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1TL Curry
Zucker
1 Apfel
1-2 Pfirsiche oder Nektarinen
50g Walnusskerne

Zubereitung

Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Curry und Zucker mischen. Äpfel und Pfirsiche fein stifteln. Joghurt, Spitzkohl und Obst mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Nusskernen bestreuen.

Auberginen-Spaghetti

Zutaten:

2 Auberginen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1/2 getr. Chilischote
4 EL Olivenöl
1 Glas Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
2 TL Kräuter der Provence
Kräutersalz, Pfeffer
Rohrzucker
500 g Spaghetti

Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.