



Rote Bete Brot mit Kümmel und Ziegenkäse

Zutaten:

50g kernige Haferflocken
10g Thymianblätter, gehackt
50g Kürbiskerne
2 TL Kümmelsamen
2 TL Schwarzkümmelsamen
100g Mehl
100g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
¼ TL Speisenaatron
2 Knollen Rote Bete (roh)
2 große Eier
80 ml Sonnenblumenöl
80g Saure Sahne
1 EL Honig
20g Parmesan, gerieben
120g cremiger Ziegenkäse
Salz

Zubereitung

Haferflocken, Thymian, Kürbiskerne, Kümmel, und Schwarzkümmel vermischen.

In einer weiteren Schüssel die Mehle mit Backpulver, Speisenaatron und ¼ TL Salz verrühren. Dann die Rote Bete-Haferflocken-Mischung (bis auf 1 EL) dazugeben und OHNE zu verrühren beiseitestellen.

Die Eier mit Öl, Saurer Sahne, Honig und Parmesan verquirlen und anschließend unter die Mehlmischung heben. Den Ziegenkäse in 2cm große Stücke zerteilen und vorsichtig unterheben.

Den Teig in eine gefettete / mit Backpapier ausgelegt Kastenform füllen, die restlichen Haferflocken darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft 180°) 40 Minuten backen, dann fest mit Alufolie bedecken und weitere 40 Min. backen.

Das Brot vor dem Anschneiden mind. 20 Min. ruhen lassen und mit gesalzener Butter genießen.

Quelle: Ottolenghi SIMPLE Das Kochbuch

Gerösteter Butternut-Kürbis mit Linsen und Gorgonzola

Zutaten:

1 großer Butternut-Kürbis
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
10g Salbeiblätter
100g Linsen
1 große Zitrone
1 Knoblauchzehe
5g Petersilie
5g Minze
10g Estragon
100g Gorgonzola
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis längs halbieren, entkernen und quer in 1 cm breite Scheiben/Spalten schneiden. Zwiebeln ebenfalls in Spalten schneiden und mit dem Kürbis, dem Öl, den Salbeiblättern sowie ¼ TL Salz und viel Pfeffer in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 220°) 25-30 Min. schön braun und gar rösten, dann 10 Min abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Linsen in kochendes Wasser geben und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis sie gar sind. Dann in ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen und in eine große Schüssel geben. Zitronenschale und -Saft, Knoblauch, Kräuter, das restliche Öl (1 EL) sowie ¼ TL Salz unterrühren.

Kürbis und Zwiebeln zu den Linsen geben und alles behutsam mischen. Das Ganze in eine Servierschüssel umfüllen, mit Gorgonzola-Stückchen belegen, mit Öl beträufeln und servieren.

Quelle: Ottolenghi SIMPLE Das Kochbuch



Flower Sprout

ist eine Kreuzung aus den zwei nährstoffreichen Kohlsorten Rosenkohl und Grünkohl, dabei aber so nussig-mild und leicht süßlich im Geschmack. Er steckt voller Vitamine und Mineralstoffe und ist das perfekte Wintergemüse, das auch noch in wenigen Minuten auf den Tisch gezaubert ist: nur knapp vier Minuten sind nötig, um Flower Sprouts zuzubereiten. Kurz abbrausen, dann gedünstet oder angebraten, überrascht und überzeugt dieses kleine Kraftpaket in der Einfachheit der Zubereitung und im Geschmack gleichermaßen.

Flower Sprout Pasta

Zutaten:

150 g rote Zwiebeln
80 g Schinkenwürfel
200 g Flower Sprouts
330 g gehackte Tomaten (Glas)
400 g Pasta
40 g Parmigiano gerieben
3 EL Olivenöl
150 ml Wasser
Salz

Zubereitung

Zwiebeln fein hacken. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten.
In einer ausreichend großen Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Schinkenwürfel und Flower Sprouts dazugeben und zwei Minuten mitdünsten. Tomaten und Wasser zugeben.
Das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest garen. Nudeln unter das Gemüse mischen, mit Salz abschmecken und servieren.

Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen

Zutaten:

2-3 Süßkartoffeln
3-4 Möhren
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer
1 Glas Kichererbsen
100 ml Brühe
1 Dose Kokosmilch
2-3 TL Currypaste
Salz und Pfeffer
1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicken Stücke schneiden. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer kurz anschwitzen. Süßkartoffel und Möhren hinzugeben und kurz weiter braten. Mit Brühe und der Kokosmilch ablöschen, das Curry hinzu geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten weiter kochen. Kichererbsen abspülen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Reis, Couscous oder Hirse servieren.