



Rote Bete Brot mit 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 Speisnatron
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, Speisnatron 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, Saure 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.

Pak Choy mit Paprikareis

Zutaten:

100 g Langkornreis
Meersalz
1 Pak Choy °
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1-2 TL Kardamom
3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
80 ml Chilisauce
1 TL Cayennepfeffer
Saft von 1/2 Orange
Pfeffer
1-2 EL Brotaufstrich Paprika

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Pak Choy putzen, waschen und in Salzwasser 4 Min. garen. Abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Kardamom in einer Pfanne ohne Fett eine Min. rösten. Zwiebeln und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe, Chilisauce, Cayennepfeffer und Orangensaft auffüllen. 6-8 Min. sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen. Pak Choy in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 6-8 Min. erwärmen. Paprikaaufstrich unter den Reis mischen und mit der Sauce servieren.

essen & trinken



Spinat-Quiche mit Schafskäse

Zutaten für den Teig:

160g Mehl
3 EL Wasser
100g weiche Butter
1 Prise Salz

Für den Belag:

1 EL Butter
Speck nach Belieben
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
400 g frischer Spinat
3 Eier
150g Schmand
150 g Schafkäse (z.B Westerwälder Schafsfeta)
3EL Hartkäse gerieben
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und das kalte Wasser hineingeben. Die Butter in Würfeln zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und für eine gute Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Knoblauch und Spinat hinzufügen und 5 Minuten in der Pfanne dünsten.

Eier, Schmand und Schafkäse miteinander verrühren, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Diese Mischung in die Pfanne geben und unter die Spinatmasse heben.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen, in die Form legen und leicht andrücken. Die Schafkäse-Spinatmasse auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Je nach Geschmack kann noch etwas geriebener Käse darüber gestreut werden, doch es schmeckt auch ohne diesen letzten Pfiff. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 30 Minuten bei Umluft mit Unterhitze backen. Vor dem Aufschneiden etwas abkühlen lassen, so fällt die Masse nicht auseinander.

Bärlauch-Öl

Zutaten:

1 Bund Bärlauch
ca. 5-6 EL Öl
½ TL Salz

Zubereitung

Den Bärlauch waschen und gut abtropfen lassen oder etwas abtrocknen. Anschließend in Streifen schneiden und mit dem Öl und Salz in den Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab gut pürieren und in ein Glas mit Deckel füllen.

Kann als Pesto oder zum Würzen von Z.B. von Suppen, Rührei, Salatsoßen usw. verwendet werden. Auch sehr lecker mit Pasta und Gemüse. Mit ausreichend Öl bedeckt hält das Öl ein paar Tage im Kühlschrank..