



Spaghetti mit Spinat, Süßkartoffeln und Ziegenfrischkäse

Zutaten:

(für 2 Personen)

300 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Spaghetti
Salz
Pfeffer
Muskat
4 EL Olivenöl
75 g Schlagsahne
50 ml Milch
75 g Ziegenfrischkäse
150 g Blattspinat

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin 6–8 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne, Milch und Ziegenkäse zugeben, cremig einkochen lassen. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nudeln abgießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser in der Pfanne mit dem Süßkartoffelmix und dem Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren

Quelle: lecker.de

Feta-Schnitzel mit Spinat-Tomaten-Gemüse

Zutaten:

(für 4 Personen)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 ml Olivenöl
500 g Blattspinat
300 g Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
200 g Nudeln
400 g Fetakäse (2 P.)
2 Eier (Größe M)
4 EL Mehl
100 g Semmelbrösel

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz glasig dünsten. Spinat mit 6 EL Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten und garen, gelegentlich rühren. Tomaten waschen und nach ca. 5 Minuten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Käse waagrecht halbieren. Eier verquirlen. Käsescheiben nacheinander in Mehl, Ei und Brösel wenden.

200 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Käsescheiben portionsweise darin ca. 5 Minuten braten. Nudeln abgießen, zum Gemüse geben und unterheben. Feta und Nudel-Gemüse anrichten.

Quelle: lecker.de



Chicoree-Salat mit Roter Bete

Zutaten:

100 g rote Bete
2 kleine grüne Äpfel
1 EL Zitronensaft
80 g Käse
(z.B. Münster oder Emmentaler)
50 g Walnusskerne
4 Stiel(e) Petersilie
6 Stiel(e) Kerbel
4 Halme Schnittlauch
4 Kolben Chicorée
200 g Blatt-/ Pflücksalat
1 EL grober Senf
4 EL Weißwein-Essig
0.5 TL Honig
Salz & Pfeffer
4 EL Öl

Zubereitung

Rote Bete abkochen, schälen und auskühlen lassen. Anschließend in Stäbchen schneiden. Äpfel waschen, trocken reiben und vierteln. Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Käse in Würfel schneiden. Nüsse grob hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilien- und Kerbelblättchen fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Äußere Chicoréeblätter entfernen. Chicoréeblätter vom Strunk lösen und klein schneiden. Salat waschen und trocken schütteln. Chicorée und Salat vermengen. Senf, Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen, abschmecken. Kräuter unterrühren. Rote Bete, Äpfel, Käse und Nüsse zum Salat geben. In einer Schüssel anrichten und mit Dressing servieren.

Quelle: lecker.de

Porree-Rahm-Gemüse mit Steinchampignons

Zutaten:

500 g Porree
1 Schale Steinchampignons
1 Bund Petersilie
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
150 ml Weißwein
oder Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
½ TL Speisestärke

Zubereitung

Den Porree putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und vierteln. Die Petersilie hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben, leicht bräunen, dann den Porree zufügen, alles kurz andünsten und mit Wein oder Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. garen. Die Sahne einrühren und etwas einkochen lassen. Eventuell mit Speisestärke binden. Das Gemüse mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Quelle: lecker.de