



Brokkoli-Auflauf mit braunem Reis

Zutaten:

2 Zwiebeln
500 g Brokkoli
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
3 Zehen Knoblauch
2 EL Weizenmehl
400 ml Milch oder Sojamilch
350 ml Wasser
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1/4 TL Muskat
300 g gekochter brauner Reis
100 g Reibekäse
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1/2 TL Chiliflocken

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen.
Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen. 2 EL Olivenöl in einen heißen, ofenfesten Topf geben, Gemüse 5 Minuten bei hoher Hitze scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Das restliche Öl in den Topf geben, Knoblauch 2 Minuten bei niedriger Hitze anschwitzen. Mehl dazugeben und unter Rühren weitere 2 Minuten rösten.
Mit Milch und Wasser ablöschen, mit Salz, Paprikapulver und Muskat abschmecken. Reis und Gemüse unterheben und mit geschlossenem Deckel im Backofen 15 Minuten schmoren lassen.
Deckel vom Topf nehmen, gut umrühren und mit Reibekäse toppen. Für weitere 10 Minuten zurück in den Ofen

Quelle: eat-this.org

Rote-Bete-Salat mit Bulgur und Schafskäse

Zutaten:

500g Rote Bete
1 Lorbeerblatt
½ Zimtstange
150g Bulgur
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
5EL Rotweinessig
2 EL Granatapfelsirup
oder Agavensirup
5EL Olivenöl
½ Salatkopf
200g Feta vom Schäferhof
2EL Gomasio oder gerösteter
Sesam

Zubereitung

Rote Bete waschen und mit Wasser bedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen. 250ml Wasser mit Zimtstange und Lorbeer aufkochen. Bulgur und Salz hinzugeben und bei niedriger Hitze 15 Minuten gar quellen lassen. Kichererbsen abspülen und unter den Bulgur mischen.
Zwiebel fein würfeln und mit Essig, Öl, 2 EL Wasser, Sirup, Salz und Pfeffer verrühren.
Rote Bete abschrecken, pellen und in 1 cm-dicke Scheiben und Streifen schneiden und mit der Marinade mischen.
Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Lorbeerblatt und Zimtstange aus dem Bulgur entfernen. Erst den Bulgur mit der Roten Bete vermischen und dann den Salat. Mit Schafskäse und geröstetem Sesam oder Gomasio bestreuen.



Spinat-Quiche

Zutaten für den Teig:

160 g Mehl
3 EL Wasser
100 g weiche Butter
1 Prise Salz
oder fertigen Quiche Teig

Weitere Zutaten:

1 EL Butter
3 Scheiben Speck (optional)
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
500 g Spinat
blanchiert und abgetropft
3 Eier
150 g Schmand
100 g Schafkäse / Feta
100g Reibekäse
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. Spinat waschen und verlesen. 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. 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.

Brokkoli-Salat mit Apfel und Rosinen (4 Personen)

Zutaten:

ca. 500g Brokkoli
1 großen Apfel
3 EL Rosinen
4 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 EL Agaven- oder Ahornsirup
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und gut abtropfen lassen. In einem Standmixer in Reiskorngröße zerteilen. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli mit Apfel, Rosinen und Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben.

Die Zutaten für das Dressing verrühren, über den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.