



Mangold Romana mit Bandnudeln

Zutaten:

500g Mangold
2 Tomaten
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
50g Mandeln (gehackt oder gestiftet)
3 EL Rosinen
100 ml trockenen Weißwein
Kräutersalz
Pfeffer
100g Crème fraîche oder Sojasahne

Zubereitung

Mangold putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschütten. Zwiebel fein würfeln, mit den Mandeln im Olivenöl anbraten. Tomaten in Scheiben schneiden. Mit dem Mangold, den Rosinen und dem Weißwein zu den Zwiebeln geben.

Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, Crème fraîche dazugeben.

Dazu schmecken Bandnudeln.

Quelle: essen & trinken

Grüner Bohnensalat mit Kartoffeln

Zutaten:

500g Kartoffeln
400g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie
Thymian

Orangen-Dijon-Dressing:
4 EL natives Olivenöl
1 EL Apfelessig oder heller Balsamico
den Saft 1/2 Orange
1 TL frischer Zitronensaft
1 TL Dijon-Senf
1 TL Senfkörner
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe, gepresst (optional)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser ca. 12-15 min. garen, bis sie sich mit einer Gabel zerteilen lassen. Abgießen und zur Seite stellen. Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und mit etwas Salz in wenig Wasser ca. 4 – 5 min. kochen. Dann abgießen und abschrecken.

Die rote Zwiebel und Petersilie hacken.

Senfkörner in der Pfanne anrösten, dann alle Zutaten für das Dressing gut verrühren.

Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit den Bohnen, Kräutern und ggfs. Knoblauch in eine Schüssel geben. Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.

Quelle: Heavenlynn Healthy



Panzanella mit Tomaten

Zutaten:

250g Brot vom Vortag
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Handvoll Salat
1 Avocado oder Gurke
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Salat
500g Tomaten
50g Pistazien geröstet
50g Oliven
Basilikum
4 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
1 EL frischer Zitronensaft
1 TL Honig
Meersalz und Pfeffer
Optional: 250g Erdbeeren

Zubereitung

Das Brot würfeln. Ca. 1 EL Olivenöl in der Pfanne leicht erhitzen und eine ausgepresste oder gehackte Knoblauchzehe darin leicht anschwitzen. Das Brot dazugeben und von allen Seiten goldbraun rösten. Je nach Pfannengröße in zwei Portionen rösten.

Salat, Tomaten und Gurke waschen und die Tomaten und Gurke klein schneiden. Avocado entkernen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Streifen schneiden, ggfs. kurz anbraten. Die Pistazien grob hacken. Die Oliven halbieren. Erdbeeren waschen und schneiden.

Für das Dressing 3 EL Olivenöl mit dem Balsamicoessig, Zitronensaft, Honig und einer ausgepressten Knoblauchzehe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gut vermengen. Mit Basilikum und evtl. mehr Pistazien dekorieren.

Chinesische Frühlingszwiebel Pancakes

Zutaten:

350g Weizenmehl 550 + 3 EL
4 Frühlingszwiebeln
1 TL Salz
¼ TEL Pfeffer (Szechuan)
3 TL Sesamöl
3 EL Erdnussöl

Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde in der Mitte schaffen, 150 ml kochendes Wasser hineingeben und locker vermischen. 2 Minuten stehen lassen und mit 75 ml kaltem Wasser aufgießen. Grob vermengen und anschließend 5-10 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln hacken und zusammen mit Salz, Pfeffer, Mehl, Sesamöl und 3 TL Wasser zu einer Paste vermengen.

Teig in 6 gleich große Stücke teilen, auf der leicht eingeölten Arbeitsplatte zu 1 mm dicken Fladen ausrollen. Dünn mit der Paste bestreichen, dabei etwa 1 cm Rand lassen. Von der langen Seite her fest aufrollen und zu Schnecken formen. Mit dem Nudelholz auf etwa 0,5 cm Dicke ausrollen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Pancakes bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.

Dazu passt ein Dip aus Sojasauce, Essig und geröstetem Sesam.

Quelle: Eat this