



Chinakohl-Tomaten-Pizza

Zutaten:

1 Paket Pizzateig
100 g geräucherter Tofu
(ersatzweise Speck)
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
1/2 Chinakohl
Meersalz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL ital. Kräuter
2 Tomaten
100 g Gouda

Zubereitung

Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten. Den Tofu (Speckwürfel) in fein raspeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tofu (Speckwürfel) und Zwiebelringe im Rapsöl knusprig braten. Den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden und zum Tofu (Speck) geben. 2-3 Minuten mitdünsten lassen. Salzen und pfeffern. Pizzateig ausrollen und auf ein mit Grieß bestreutes Blech legen. Olivenöl, zerdrückte Knoblauchzehe und Kräutermischung verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Die Kohlmasse darauf geben und den geriebenen Gouda darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen.

Rote Bete- Kartoffel-Gratin

Zutaten:

1 EL Butter
600 g Kartoffeln
(vorw. festkochend)
Ca. 650 g Rote Bete
1-2 Knoblauchzehen
1-2 Zwiebeln
Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 g Schlagsahne
5 EL Milch
Parmesankäse

Zubereitung

Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C/Gas: s. Hersteller). Eine Auflaufform (ca. 20 cm Ø) fetten. Kartoffeln und Rote Bete schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kartoffel- und Rote Bete-Scheiben abwechselnd in die Auflaufform schichten. Knoblauch und Zwiebeln schälen, grob hacken und in Olivenöl andünsten. Anschließend mit Sahne, Milch, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gratin gießen. Im vorgeheizten Ofen auf der unteren Einschubleiste ca. 50 Minuten garen. Ca. 15 Min. vor Gar-Ende mit Parmesan bestreuen.

Dazu schmeckt hervorragend gebratener Lachs.



Chinakohl-Rote Bete-Salat mit Joghurt-Marinade

Zutaten:

2 Scheiben Toastbrot
30 g Butter oder Margarine
1 Knoblauchzehe
1 Kopf Chinakohl
150 g Rote Bete
4 Scheiben Appenzeller-Käse
1 Bund Schnittlauch
300 g Vollmilch-Joghurt
Saft von 1 Zitrone
1 TL Korianderkörner
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel hinzugeben und zwei Minuten unter Wenden gold-gelb rösten. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben, Brot einmal kurz darin schwenken.

Brot aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Kohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete putzen, waschen und in feine Stifte raspeln. Käsescheiben halbieren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in lange Röllchen schneiden.

Joghurt und Zitronensaft verrühren. Koriander zerstoßen. Joghurt-Marinade mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Salatzutaten auf einer Platte anrichten, Croûtons und Schnittlauch auf den Salat streuen, etwas Marinade auf den Salat geben und restliche Marinade dazureichen.

Quelle: lecker.de

Leichter Radieschen-Eiersalat

Zutaten:

1 Bd. Radieschen
1-2 Lauchzwiebeln
(oder alternativ:
2 EL Schnittlauch)
1 Apfel
4 EL Zitronensaft
5 hartgekochte Eier
1 TL Honig
2 TL Meerrettich a.d. Glas
Salz
Pfeffer
4 EL Rapsöl

Zubereitung

Radieschen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Apfel waschen, entkernen und achteln. Achtel quer in Scheiben schneiden und sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht verfärben. Die hartgekochten Eier pellen und vierteln. Alles in eine Schale geben. Restlichen Zitronensaft, 4 EL Wasser, Honig und Meerrettich, Salz, Pfeffer und Rapsöl zu einer Sauce verrühren.

Salatsauce erst direkt vor dem Servieren über die Salatzutaten geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nach: Essen & Trinken für jeden Tag