



Wiringsalat mit Äpfeln

Zutaten:

1 Wirsing
Meersalz
2 Zwiebeln
2 Äpfel
3 EL Zitronensaft
60 g durchwachsenen Speck
oder Räuchertofu
6 EL Rapsöl
4 EL Weißweinessig
8 EL trockener Weißwein
1 TL Kümmel
Pfeffer

Zubereitung

Wirsing in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren und gut abtropfen lassen. Wirsingstreifen in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln pellen und längs in feine Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, achteln und die Kernhäuser entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Alles mit dem Wirsing mischen. Den Speck (Tofu) in feine Streifen schneiden und im Öl glasig braten. Mit Essig und Weißwein ablöschen und als Sauce über den Salat gießen. Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchmischen und etwa 10 Min. ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Quelle: essen & trinken

Auberginenröllchen mit Schafskäse und Dip

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 Stiel(e) frische Minze
300 g cremiger Joghurt
5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von
1/2 unbehandelten Zitrone
Salz
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1-2 Stiel(e) frischer Salbei
(ca. 12 Blättchen)
1 Zweig frischer Rosmarin
2 Auberginen (je 200- 250g)
400 g Feta Käse
Holzspießchen

Zubereitung

Für den Dip Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Joghurt, Schalotte, Knoblauch, Minze, 1 Esslöffel Olivenöl und Zitronenschale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen. Salbei und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Salbeiblättchen von den Stielen zupfen, Rosmarin in kleine Stückchen/Zweige schneiden. Auberginen putzen, waschen und trocken tupfen, mit einem Sparschäler oder einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden (je Aubergine 12 Scheiben). Schafskäse abtropfen lassen und in 24 längliche Stücke schneiden. Mit einem Salbeiblättchen oder etwas Rosmarin belegen und in eine Auberginenscheibe wickeln. Röllchen mit einem Holzspießchen feststecken. 2-3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen unter Wenden goldbraun braten.

Mit Pfeffer würzen und auf einer Platte anrichten. Warm oder kalt mit dem Joghurtdip und Fladenbrot servieren



Kohlrabi mit Haselnussstreuseln

Zutaten:

ca. 50 g gem. Haselnüsse
100 Mehl
Meersalz
100 g kalte Butter
 in kleinen Stücken
2-3 Kohlrabi
2 rote Zwiebeln
weißer Pfeffer
175 g Gouda
500 ml helle Sauce
(z.B. von Ernteseegen)

Zubereitung

Die gem. Haselnüsse, Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben, mit den Händen zerreiben oder mit dem Kartoffelstampfer zu einem krümeligen Teig zerdrücken.

Kohlrabi in 3 cm lange Stäbchen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kohlrabi in Salzwasser 6 Min. kochen, in der letzten Min. die Zwiebeln zugeben. Dann abgießen (Kochwasser auffangen), abschrecken und abtropfen lassen. Sauce nach Packungsanweisung zubereiten, dabei das Kochwasser verwenden (evtl. mit Milch auf 500 ml auffüllen). Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Käse reiben, mit der Sauce mischen und über das Gemüse geben.

Den Teig locker über dem Gemüse verteilen. Im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Min. backen.

Nach einer Idee aus: essen & trinken, „Für jeden Tag“

Kartoffel-Paprika-Pfanne mit Paprika-Quark

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
2-3 Paprikaschoten
(rot, gelb, grün)
1 Knoblauchzehe
500 g Quarkzubereitung
50 g Ajva oder
Paprikaausftrich
 Salz
 Pfeffer
1 EL Öl
4 Stiele Oregano

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten kochen. Abgießen, ausdämpfen lassen und pellen. Auskühlen lassen und vierteln.

Inzwischen Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Mit Quark und Paprikamark verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Minuten anbraten. Kartoffeln 10-15 Minuten unter Wenden braten.

Paprika die letzten 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

Kartoffel-Paprika-Pfanne mit Oregano bestreuen und mit Paprika-Quark servieren.

Sehr lecker zu Gegrilltem