



Sommerlicher Bohnensalat

Zutaten:

ca. 500g Buschbohnen
4 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Bohnenkraut
Dill
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
150g Manouri
2 EL Balsamico
2 EL Naturjoghurt
1EL Agavensüße

Zubereitung

Bohnen waschen, Stielenden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut in etwas Salzwasser 5 Minuten blanchieren. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen. Zu den Bohnen und den Tomatenstücken geben. Den Manouri klein schneiden. Aus den anderen Zutaten eine Soße anrühren und mit den Bohnen und dem Käse unterrühren.

Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill

Zutaten:

500g grüne Bohnen
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Meersalz, Pfeffer
Zitronenschale, frisch gerieben
½ rote Zwiebel
2 EL frischer Dill, gehackt
25g Pinienkerne
Parmesan gerieben

Zubereitung

Den Ofen auf 220° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Bohnen mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel vermischen und auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, so dass sie nicht übereinander liegen. Dann die Bohnen mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die Bohnen im Ofen rösten so dass sie noch knackig sind (ca. 13-15 Minuten). Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig geröstet werden.

In der Zwischenzeit mischt Ihr den Knoblauch mit einem Teelöffel grobkörnigem Meersalz in einer kleinen Schüssel. Danach gebt Ihr die geriebene Zitronenschale und den Zitronensaft dazu. Und nun mischt Ihr noch 2 Esslöffel Olivenöl hinzu. Jetzt die Bohnen in eine Servierschüssel geben und die rote Zwiebel und den Dill dazu geben. Danach das Dressing darüber verteilen und gut vermischen. Nun könnt Ihr gegebenenfalls nochmal mit etwas Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen, wenn ihr mögt. Dann die gerösteten Pinienkerne darüber verteilen und den Bohnensalat mit frisch geriebenem Parmesankäse garnieren. Die gerösteten Bohnen heiß oder auf Raumtemperatur servieren.



Apfel-Kohlrabi-Rohkost mit Ziegenkäse und Nüssen

Zutaten:

2 junge Kohlrabi
2 kleine Äpfel
1 Zitrone (Saft)
2 EL Walnussöl
Salz
Kokosblütenzucker
50 g Rucola / Schnittsalat
50 g Walnusskerne
100 g Ziegenweichkäse
4 EL getr. Cranberrys
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel und Kohlrabi durch den Spiralschneider drehen. Zitronensaft, Öl, 1 Prise Salz und Zucker unter die Gemüsemischung mengen und ziehen lassen.

Inzwischen Rucola oder Schnittsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Nüsse grob hacken. Käse zerbröckeln.

Den Salat unter die Apfel-Kohlrabi-Mischung heben und auf 4 Teller verteilen. Nüsse, Käse und Cranberrys darüberstreuen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Dazu schmeckt Vollkornbaguette

Bulgur mit Tomaten, Auberginen und Zitronenjoghurt

Zutaten:

2 Auberginen
7 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 TL gem. Piment (optional)
400g Tomaten
1 EL Tomatenmark
250g Bulgur
200 g Griech. Joghurt
1 kleine Zitrone
10g Minzblätter
Salz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Auberginen waschen, in 3cm große Stücke schneiden und mit 4 EL Olivenöl, ½ TL Salz und frisch gemahlenem Pfeffer ordentlich vermengen. Auf einem Backblech verteilen und 35-40 Min. rösten bis die Auberginen goldbraun und weich sind. Zwischendurch umrühren, dann aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und mit dem restl. Öl in einer Pfanne ca. 8 Min. anbraten, dann Piment und Knoblauch dazu geben und kurz mitbräunen. Die Tomaten hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Das Tomatenmark, 400ml Wasser und 1 TL Salz unterrühren und zugedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen. Anschließend den Bulgur untermischen, so dass er vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen und 20 Min. quellen lassen bis er die Sauce aufgenommen hat.

Den Joghurt in einer Schüssel mit etwas Zitronensaft, dem Abrieb der Zitronenschale und der Hälfte der Minze sowie einer Prise Salz verrühren.

Den Bulgur auf Teller verteilen, Joghurt und Auberginen darauf anrichten und mit der restlichen Minze garniert servieren.

Quelle: Ottolenghi, Simple – das Kochbuch