



Kichererbsen und Mangold mit Joghurt

Zutaten:

300g Möhren
500g Mangold
3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gewürfelt
1 TL Kümmelsamen
½ TL Kreuzkümmel gem.
1 Glas Kichererbsen 400g
1 Zitrone, von einer Hälfte den Saft, Rest als Spalten opt. Koriander frisch
70g griech. Joghurt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Möhren schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden, in einer Schüssel mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20 min. im Ofen rösten.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Kümmel und Kreuzkümmel bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind.

Mangold, Möhren, Kichererbsen, 75ml Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und untermischen. Das Ganze 5 min. garen, bis die Mangoldblätter weich sind und sich fast kein Wasser mehr in der Pfanne befindet. Vom Herd nehmen und den Zitronensaft unterrühren. Mit Koriander bestreuen und mit dem Joghurt und Zitronenspalten servieren.

Zusammen mit Reis serviert ein wunderbares Wohlfühlessen!

Quelle: Ottolenghi – Simple

Gelbe Bete Carpaccio mit Apfel und Ziegenkäse

Zutaten:

3-4 gelbe Bete
1-2 Äpfel, säuerlich
1 EL Kürbiskerne
1 EL Sonnenblumenkerne
1 Zitrone, Saft davon
60 ml Gemüsebrühe
2 TL Meerrettich
¼ Bund Petersilie
100 g Ziegenfrischkäse
Opt. 2 Scheiben Vollkornbrot
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die gelbe Bete in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel in Spalten schneiden und mit den Bete-Scheiben auf zwei Tellern verteilen.

Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für das Dressing den Zitronensaft, die Gemüsebrühe und den Meerrettich mit Salz und Pfeffer verrühren und über dem Gemüse verteilen.

Ziegenkäse und Petersilie darüber geben, mit den Kernen bestreuen und mit dem Vollkornbrot servieren.



Porree-Kartoffelpuffer

Zutaten:

800g Kartoffeln mehlig
1-2 Stangen Porree
opt. 1 Handvoll Spinat
½ TL Weinsteinbackpulver
Meersalz und Pfeffer
1 TL Thymian
2 EL Mehl
60-80g Blauschimmelkäse
2 Eier, angeschlagen
Öl für die Pfanne

Topping wahlweise:

Crème Fraîche
Apfelmus

Zubereitung

Nach dem Schälen und Reiben der Kartoffeln gebt ihr sie in ein Sieb und drückt Restflüssigkeit heraus. Dann lasst ihr sie 2 min. stehen und drückt nochmal. In einer großen Schüssel die Kartoffeln, den Lauch, den Spinat, das Backpulver, das Salz, den Pfeffer, den Thymian, das Mehl und den Käse vermischen. Dann gebt ihr die Eier dazu und vermischt alles nochmal. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist gebt ihr den Mix mit jeweils einem großen Esslöffel in die Pfanne und drückt den Kartoffelpuffer dann platt (am besten mit einem Spachtel). Sobald eine Seite goldbraun gebacken ist (ca. 4-5 Minuten) dreht ihr den Kartoffelpuffer auf die andere Seite und backt auch diese nochmal ca. 3 min. bis sie goldbraun ist. Das macht ihr bis der ganze Mix aufgebraucht ist. Die fertig gebackenen Lauch-Kartoffelpuffer haltet ihr im Ofen warm.

Heiß servieren wie sie sind oder mit einem Topping wie Crème Fraîche, Apfelmus oder ein anderes Topping eurer Wahl.

Kohlrabigratin mit Zitronenreis

Zutaten:

100 g Natur-Langkornreis
250 ml Wasser
½ TL Salz
2 Kohlrabi
Kräutersalz
Pfeffer
200 ml Sahne
100 g geriebener Emmentaler
2 EL Butter
1 Stück Schale und
2 EL Saft einer Zitrone

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Natur-Langkornreis mit dem Wasser und Salz in einem Kochtopf mit niedrigem Rand zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwächster Hitze ca. 15 Minuten garen. Kohlrabiblättchen abschneiden, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Kohlrabiknollen schälen, von eventuell holzigen Stellen befreien, waschen, abtrocknen und millimeterdünne Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben dachziegelartig in eine ofenfeste Form schichten. Die Blättchen darüber streuen, die Kohlrabi mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Sahne rundherum am Rand angießen. Den Käse darüber streuen. Die Zitronenschale ganz fein hacken. Die Schale und den Saft sowie den Rest der Butter mit einer Gabel unter den Reis ziehen. Das Gratin auf den Rost in den heißen Backofen, den geschlossenen Topf mit dem Reis auf den Boden des Backofens stellen. Beide Gerichte etwa 30 Minuten garen, bis die Kohlrabi weich sind.