



Kürbis-Feta-Quiche „Die Internationale“

Zutaten:

200 g + etwas Mehl
Salz, Zucker
150 g + etwas kalte Butter
400 g Hokkaido Kürbis
100 g getrocknete Tomaten
100 g schwarze Oliven
200 g Feta
4-5 Stiele Thymian
4 Eier (Gr. M)
200 g Crème fraîche
Pfeffer

Zubereitung

Aus Mehl, je 1/2 TL Salz und Zucker, 150 g Butter und 6 EL kaltem Wasser einen Quiche-Teig erstellen, ca. 2 Std. kühl stellen.

Für die Füllung Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Tomaten würfeln. Die Oliven grob hacken. Feta zerbröseln. Den Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen. Die Eier sowie die Crème fraîche verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eine Springform fetten und mit Mehl ausstäuben. Boden und Rand mit Quicheteig auslegen.

Tomaten, Oliven, Feta, Thymian sowie ca. 1/3 der Eiermasse - mischen und in die Form geben. Kürbisspalten darauf verteilen und mit dem Rest Eiermasse begießen. Auf der untersten Einschubleiste des heißen Ofens ca. 75 min backen. Fertige Quiche aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und aus der Form lösen.

Ofenkürbis mit Fenchel und Apfel

Zutaten:

1 kleiner Hokkaido Kürbis
2 Fenchelknollen
1 großen Apfel
1 EL Kokosöl
2 Knoblauchzehen
Thymian frisch
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen, das Kokosöl in eine Auflaufform und in den Ofen stellen, damit das Kokosöl flüssig wird. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kürbis, Apfel und Fenchel in Spalten schneiden, diese dann mit dem Knoblauch und Thymian in die Form geben und gut durchmischen, sodass das Gemüse rundherum mit Öl, Knoblauch und Thymian bedeckt ist. Pfeffer und Salzen und ab in den Ofen mit der Form. Nach etwa 20 Minuten einmal nachschauen, wie das Gemüse aussieht.

Wenn das Gemüse fertig ist, entweder so genießen oder mit Quinoa vermischen.



Pastinaken-Möhrengemüse mit Sesam

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL Sesam
ca. 400 g Möhren
ca. 500 g Pastinaken
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achteln und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam und Gemüse mit dazu geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze dazu geben und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

Erbsensuppe mit Perlzwiebeln

Zutaten:

1 Gemüsezwiebel
3 Karotten
3-4 Stangen Sellerie
10g getrocknete Pilze
400g Spalterbsen grün
2,5 l Gemüsebrühe
2 EL Öl
1,5 TL Senf mittelscharf
Salz
150g Perlzwiebeln oder
kleine Schalotten

dazu: Roggenbrot

Zubereitung

Zwiebel, Karotten und Sellerie fein würfeln. Pilze trocken klein hacken. Öl in einen heißen Topf geben und Gemüse und Pilze bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Ab und zu umrühren. Spalterbsen, Gemüsebrühe und Senf hinzufügen und aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 45-55 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren und gegebenenfalls etwas Wasser zugeben. Die Suppe sollte schön sämig, aber nicht zu breiig werden. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Perlzwiebeln schälen und im Ganzen in einer heißen (am besten gusseisernen) Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze circa 10 Minuten braten bis sie rundherum schön gebräunt sind.

Suppe mit Perlzwiebeln garnieren und mit ein paar Scheiben Roggenbrot heiß servieren.

Quelle: eat this