



## Geröstete Süßkartoffeln

### Zutaten:

ca. 700-800g Süßkartoffel  
40g gemischte Nüsse  
4 Frühlingszwiebeln  
4 EL Petersilie gehackt  
4 EL Koriander gehackt  
2 EL Öl  
35g Sultaninen  
Chiliflocken

### Dressing:

2 EL Rapsöl  
2 EL Ahornsirup  
2 EL Balsamico  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Orangensaft  
2 frischer Ingwer gerieben  
½ TL Zimt  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Süßkartoffeln mit Schale in Würfel von ca. 2cm Kantenlänge schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und in eine hitzebeständige Form geben. Diese bei 200° für ca. 20-25 Minuten in den Backofen geben. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und nach Wunsch kurz vor Ende mit zu den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Die Süßkartoffel-Stücke sollen gerade gar sein, dann aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und danach grob hacken. Nüsse, Kräuter, Sultaninen und Chili zu den Kartoffeln geben. Dressing-Zutaten gut vermischen und über die noch lauwarme Kartoffel-Kräuter-Mischung geben, abschmecken und lauwarm oder kalt genießen!

Quelle: Ottolenghi

## Graupen-Risotto mit Steinchampignons

### Zutaten:

150g Gerstengraupen  
300 – 400g Steinchampignons  
200g Knollensellerie  
100g ger. Käse  
2 EL Mandelblättchen, geröstet  
1 EL Kapern gehackt  
100 ml Sahne oder Hafersahne  
4 EL Erdnussöl  
2 EL Tamari-Sojasauce + 2 EL Wasser  
1 TL Balsamicoessig  
2 EL Petersilie gehackt  
2 TL gehackter Thymian  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit 2 EL Öl erhitzen und den Sellerie darin 3 Min. anbraten. Dann die Kapern und die Graupen dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Min. leicht köcheln lassen. Dann den Herd abschalten, einen Deckel auflegen und weitere 10 Min. ziehen lassen. Die Pilze in Scheiben schneiden, 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 4 Min. anbraten. 1 TL Balsamico in die Tamari-Wasser-Mischung rühren und die Pilze damit ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen; die Hälfte der Pilze zu den Graupen geben; die andere Hälfte für das Topping beiseitestellen. Die Hafersahne und Thymian in das Risotto rühren, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Hälfte vom Käse unterheben. Das Graupen-Risotto auf Tellern verteilen, den restlichen Käse darüber geben, die Mandeln und Pilze darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.



## Wirsiingquiche

### Zutaten:

250g Mehl  
125 g Butter  
1 Ei  
3 EL kaltes Wasser  
1 TL Salz  
1 EL Paniermehl

700g Wirsiing  
2 Zwiebeln rot  
20g Butter  
4 Eier  
125g Schmand oder  
Saure Sahne  
100g gerieb. Käse  
1 TL Senf mittelscharf

### Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Springform ausbuttern. Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz zusammen mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Den so hergestellten Mürbeteig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit 2/3 des Mürbeteiges den Boden der vorbereiteten Form auslegen. Aus dem restlichen Teig zwei lange Schlangen formen, diese an den Rand der Form legen und mit dem Daumen am Formenrand andrücken. Mit Paniermehl bestreuen. Für den Belag den Wirsiing putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Wirsiing darin unter Wenden andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemasse auf dem Boden verteilen. Den Schmand zusammen mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf würzig abschmecken und über die Gemüsemasse gießen. Die Quiche mit Käse bestreuen und im Backofen bei 175 °C ca. 60 bis 70 Minuten goldbraun backen.

## Sesam-Süßkartoffel & Quinoa Salat

### Zutaten:

2 Süßkartoffeln  
2 EL Olivenöl, 3 EL Sesam  
90g Quinoa  
1 rote Spitzpaprika, 1 Möhre  
200g Cherry-Strauchtomaten  
1 Handvoll Pistazien  
Opt. Koriander / Minze frisch

Dressing:  
2 Medjool-Datteln  
2 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 Stück Ingwer  
1 EL Dijon-Senf  
1 TL Paprika edelsüß  
Opt. ½ TL Kreuzkümmel gem.,  
½ TL Chiliflocken  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel Süßkartoffeln, zwei Esslöffel Olivenöl und Sesam gut vermengen. Die Süßkartoffeln dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 25-30 Minuten rösten. Nach 20 Minuten den Gabeltest machen. Währenddessen das Quinoa mit 250g Wasser, 1 EL Apfelessig und ½ TL Gemüsebrühe auf hoher Stufe zum Kochen bringen und ca. 15 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, evtl. Wasser nachgießen. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotte kann auch geraspelt werden. Alles in eine große Salatschüssel geben. Für das Dressing die Datteln entsteinen und in einer kleinen Schüssel mit so viel Wasser begießen, dass sie gerade so komplett bedeckt sind und 10 min. einweichen. Nun zwei Esslöffel des Dattelwassers zusammen mit den Datteln und den anderen Zutaten in einen Food Processor oder starken Mixer geben und zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Süßkartoffeln und dem Quinoa in die Salatschüssel geben und alles gut vermengen.