



Süßkartoffeln in Tomatensauce

Zutaten:

500-800g Süßkartoffeln
2EL+75 ml Olivenöl
1,5 TL Ahornsirup
2 TL gem. Kardamom
1,5 TL gem. Kreuzkümmel
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
2 Chilischoten, fein gehackt
2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Dose Tomaten (400g), im Mixer püriert
1 EL Tomatenmark
1,5 TL Zucker
2 Limetten, Schale abgerieben
Saft ausgepresst.
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln waschen und ungeschält in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Ahornsirup, ½ TL Kardamom und ½ TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 25-30 min. backen, bis sie durchgegart und braun sind.

Inzwischen für die Sauce Öl, Knoblauch, Chili und 1 Prise Salz in einer großen Schmorpfanne vermengen und ca. 8-10 min. anschwitzen, bis der Knoblauch weich ist. Die Hälfte der Mischung in eine Schüssel geben. Zum Rest in der Pfanne die Zwiebeln geben und unter Rühren 5 min. anschwitzen. Die pürierten Tomaten, das Tomatenmark, Zucker, Kardamom, Kreuzkümmel, Limettenschale und 1 TL Salz hinzufügen und 5 min. erhitzen. Umrühren, 250 ml Wasser dazugeben und noch 5 min. köcheln lassen. Dann die Süßkartoffelscheiben mit der gebräunten Seite nach oben in die Sauce legen, Deckel auf die Pfanne geben und 10 min. bei schwacher Hitze durchziehen lassen. Das verbliebene Chili-Knoblauch-Öl aus der Pfanne mit dem Limettensaft verrühren. Die Süßkartoffeln damit beträufeln und in der Pfanne servieren. Dazu passt Reis oder Couscous.

Quelle: Ottolenghi - Flavour

Quinoa-Salat mit Topinambur

Zutaten:

250g Quinoa
2 Zitronen
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Ca. 500g Topinambur
40 ml Nussöl
200g Feldsalat
2 Blutorange
Opt. Kresse

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Topinambur gut waschen, in Spalten schneiden, in eine ofenfeste Form geben. Mit Nussöl, Salz und Pfeffer mischen und im Ofen circa 25 Minuten rösten. Quinoa nach Packungsanleitung garen und abgießen. Zitronen auspressen, Knoblauch schälen und sehr klein schneiden. Zitronensaft, Knoblauch, Honig und Olivenöl verrühren, zum Quinoa geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat waschen und trocken schleudern, ggfs. Kresse vom Beet schneiden. Die Blutorange schälen und ohne Zwischenhäute filetieren. Den warmen Topinambur mit dem Quinoa mischen, zusammen mit dem Feldsalat und den Blutorange anrichten und mit Kresse bestreuen.



Curry-Blumenkohl mit Zitronen-Raita

Zutaten:

4 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Senfsaat
½ TL Koriander gem.
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Kurkuma
¼ TL Ingwerpulver
1 TL Salz
1 Blumenkohl
150g Joghurt
1 Zitrone
Opt. Koriander,
2 TL Schwarzkümmel

Zubereitung

Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen und mit den Gewürzen verrühren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen, Zwiebeln vierteln und mit dem Curry-Kokosöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 30 Minuten auf mittlerer Schiene rösten. Nach 15 Minuten wenden. Für die Zitronen-Raita Joghurt, Zitronensaft und eine Prise Salz vermengen. Koriander grob hacken. Gerösteten Curry-Blumenkohl mit Zitronen-Raita, gehacktem Koriander und Schwarzkümmel toppen und mit Basmatireis oder Naan-Brot servieren.

Quelle: Eat this

Spitzkohl-Süßkartoffel Gratin

Zutaten:

ca. 600 g Süßkartoffeln
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gem. Mandeln
Petersilie gehackt
75g Crème fraîche
50g geriebener Bergkäse
Schwarzer Pfeffer
Muskatnuss gerieben

Zubereitung

Süßkartoffeln waschen und in sehr feine Scheiben hobeln. Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen.

Süßkartoffelscheiben mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) ca. 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.