



Tomatensauce mit Aubergine und Paprika

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Paprika rot
ca. 400g Aubergine
2 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
5 EL Wasser
800g Tomaten passiert
2 EL italienische Kräuter
1 EL Balsamico
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln. Paprika, Aubergine und Sellerie würfeln. Knoblauch pressen oder fein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch, Paprika-, Auberginen- und Selleriewürfel darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit den Tomaten und Wasser ablöschen, die Kräuter unterheben und zugedeckt 15-20 Minuten garen. Die Sauce mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zucker verfeinern.

Die Sauce passt zu Nudeln oder auch als Dip zu Fleisch oder Brot.

Couscous mit Spitzkohl und Halloumi

Zutaten:

1 rote Chilischote
30g Orangenmarmelade
440 ml Möhrensaft
320g Couscous
3 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
3 TL Schwarzkümmel
1 Halloumi oder Feta
1 Spitzkohl
Pesto:
10g Minze
10g Petersilie
20g Pinienkerne
1 TL Schwarzkümmel
80 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chili putzen und mit Kernen fein schneiden. Marmelade mit Chili in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Möhrensaft ablöschen, mit Salz würzen und einmal aufkochen. Couscous zugeben und beiseitegestellt 5-10 Minuten abgedeckt quellen lassen. Couscous mit zwei Gabeln auflockern, je 2 EL Öl und Essig locker unterheben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Pesto Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen, Pinienkerne und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Dann die Pestozutaten in einem Rührbecher mit dem Olivenöl sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Spitzkohlsalat Kümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einem Mörser fein zermahlen. Salz und Kümmel in einer Schüssel mit restlichem Essig verrühren, bis das Salz gelöst ist. Eine kleine Auflaufform mit etwas Öl bepinseln, Halloumi in die Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10-15 Minuten erwärmen. Inzwischen Spitzkohl putzen, längs halbieren und quer bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Spitzkohl mit dem Kümmellessig mit den Händen 1-2 Minuten durchkneten. Olivenöl zugeben, erneut leicht durchkneten, leicht mit Salz nachwürzen. Halloumi aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Couscous und Spitzkohl anrichten.

Quelle: essen + trinken



Steckrübenscurry

Zutaten:

ca. 500 g Steckrübe
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
25g Ingwer
4 Tomaten
1 EL Currypaste
1 EL Currypulver
10 getrocknete Aprikosen
200 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
4 EL Orangensaft
3 EL Erdnussmus
2 EL Sojasauce
Saft einer Limette
200g weiße Bohnen (Glas)
Beilage: Reis
Opt. Koriander, Spinat,
Erdnüsse, gr. Joghurt

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten achteln und getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden. Steckrübe putzen, schälen und in Würfel schneiden. Kokosöl in einem großen Topf über mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 5 Min. dünsten, oder bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten, Currypaste, Currypulver und getrocknete Aprikosen hinzugeben und kurz anbraten. Danach Steckrüben-Würfel in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 2 - 3 Min. unter Rühren braten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, einen Deckel auf den Topf setzen und ca. 15 - 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Deckel abnehmen, Orangensaft, Erdnussmus, Sojasauce und Limettensaft zum Curry geben und vermengen. Das Curry aufkochen lassen und anschließend die Hitze reduzieren. Weiße Bohnen und ggfs. Spinat dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Das Steckrüben-Curry zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Erdnüssen, griechischem Joghurt und Reis servieren. Nach Wunsch mit Koriander garnieren.

Sizilianische Caponata

Zutaten:

2-3 Auberginen
200g grüne Oliven
100g Kapern
4 Stangen Sellerie
150g Tomatenmark
4 EL Zucker oder Honig
150 ml Essig
3 EL Olivenöl
500 ml Sonnenblumenöl
Basilikum frisch
1 Handvoll Mandeln
2 rote Zwiebeln
200 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Auberginen würfeln, salzen und 10 Minuten ruhen lassen. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Auberginen im heißen Fett frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Sellerie in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln anbraten. Sellerie kurz blanchieren. Sellerie, Oliven und Kapern zu den Zwiebeln geben. Tomatenmark, Essig und Zucker dazugeben und mit Wasser ablöschen, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mandeln und Basilikum grob hacken. Frittierte Auberginen zum Gemüse geben und vor dem Servieren mit Mandeln und Basilikum bestreuen.