



Naan-Brot mit Zucchini und Ricotta

Zutaten:

480g Dinkelmehl, Typ 1050
1/2 TL Salz
2 TL Backpulver
1 TL Honig
60ml Wasser
1/2 TL Trockenhefe
120ml Joghurt
90ml Mandelmilch

2 Knoblauchzehen
1-2 Zucchini
250g Ricotta
1 Zitrone
Basilikum
Oregano, Chiliflocken

Zubereitung

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und die Flüssigkeit etwas stehen lassen, bis sie nach Brot riecht. Mehl, Salz, Backpulver und den Honig in eine große Schüssel geben, die Mandelmilch und den Joghurt zu der Hefe und dem Wasser geben. Die Flüssigkeiten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig min. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Dann in 6-8 gleich große Bälle teilen und zu ca. 10x15 cm große Fladen formen. Eine Pfanne erhitzen und etwas Butter hineingeben. Die Fladen ebenfalls mit etwas Butter bepinseln und von jeder Seite ca. 1-2 min. anbraten. Währenddessen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Knoblauch schälen und hacken. Basilikumblätter abzupfen und hacken. Zitrone waschen und Schale abreiben. Zucchini in Scheiben schneiden und bei Bedarf halbieren. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini 1-2 Minuten anbraten. Knoblauch, Basilikum, Oregano und Paprikaflocken hinzugeben und 2 Minuten mit anbraten. Für die Ricottacreme den Ricotta und Zitronenschale in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Naan mit Zucchini-Topping belegen. Ein paar Teelöffel Ricottacreme auf der Pizza verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen für ca. 3 min. überbacken.

Mangold mit Oliven und weißen Bohnen

Zutaten:

100 g getr. weiße Bohnen
Meersalz
2 TL getr. Thymian
5 EL Olivenöl
1 Mangoldstaupe
50 g schwarze Oliven
1 TL fein abger. Zitronenschale
1 TL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
100 g Frischkäse
Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abtropfen lassen und in 500 ml Wasser mit etwas Salz, Thymian und 2 EL Olivenöl aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde garen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Garflüssigkeit auffangen. Mangold putzen, waschen und Blätter in Streifen schneiden. Rippen fein hacken. Oliven grob hacken. Zitronenschale abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangold unter Rühren 3-4 Min. dünsten. Dann die Bohnen, Oliven, Tomatenmark, Zitronensaft und -schale zugeben. Bohnenflüssigkeit angießen, Frischkäse zugeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken kurze Nudeln, z. Bsp. Fusilli.



Kohlrabi-Möhren Gemüse

Zutaten:

2 Kohlrabi
ca. 400-500 g Möhren
1 Bnd Petersilie
2 EL Rapsöl
4 EL Weizenmehl
200 ml Hafermilch
1,5 TL Salz
1 EL Hefeflocken
1 Prise Muskat
1 TL schwarzer Pfeffer

Dazu: Kartoffeln

Zubereitung

Kohlrabi und Möhren in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest garen. Abgießen, 300 ml des Gemüse-Kochwassers auffangen und beiseite stellen. Petersilie fein hacken. Öl in einen heißen Topf geben, Mehl nach und nach bei mittlerer Hitze unter Rühren dazu geben, sodass das Öl das Mehl immer sofort aufnimmt und keine Klumpen bildet. 1-2 Minuten unter Rühren anschwitzen bis die Paste leicht gebräunt ist. Das beiseite gestellte Gemüse-Kochwasser und Hafermilch vermengen und nach und nach mit einem Schneebesen in die Mehlschwitze einrühren. Mit Salz abschmecken. Gemüse, Hefeflocken, Muskat und die Hälfte der Petersilie hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Pell- oder Salzkartoffeln und der restlichen Petersilie servieren.

Quelle: eat this

Gestampfte Kartoffeln mit Steinchampignons

Zutaten:

1 kg kleine Kartoffeln
200-300 g Steinchampignons
2-3 Lauchzwiebeln
1-2 Avocados
1 EL Pflanzenöl
1 EL Tamari Sojasauce
2 TL Olivenöl
1-2 EL Zitronensaft
1-2 TL Sesam geröstet
Meersalz
opt. Sprossen

Zubereitung

Die kleinen Kartoffeln gut waschen und ungeschält rund 20 Minuten weichkochen. Während die Kartoffeln weich kochen, die Steinchampignons putzen, die Stiele leicht einkürzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kurz anbraten, mit 1 EL Tamari ablöschen. Sie sollen wirklich nur kurz braten und bissfest bleiben. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und Pilze ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und auf zwei Schalen verteilen. Darin mit jeweils 1 TL Olivenöl beträufeln, mit einer Gabel unregelmäßig zerquetschen und gut salzen. Die Avocado würfeln und dazu geben, mit der Gabel leicht zerdrücken und unter die zerquetschten Kartoffeln heben. Ein wenig Zitronensaft über das Gericht träufeln. Die gebratenen Pilze dazu geben und mit gerösteten Sesamkörner bestreuen. 2-3 Frühlingszwiebeln waschen, in Röllchen schneiden und dazu geben. Mit den Sprossen garniert servieren.