



Rote-Bete Salat mit Feta

Zutaten:

1 Bund Rote Bete + Blätter
1 säuerlicher Apfel
100g Feta, zerbröseln
50 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
2 EL Balsamico
20g ger. Ingwer
2 TL ger. Meerrettich
1 TL Dijon-Senf
50g Haselnüsse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Die rote Bete waschen, den Strunk und Wurzeln wegschneiden, in 2–3 mm dünnen Scheiben schneiden oder hobeln. Die Blätter aufheben und waschen. Die Rote-Bete Scheiben mit Öl einstreichen, nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwa 10 min. backen, wenden und weitere 10 Minuten backen oder bei indirekter / mittlerer Hitze im geschlossenen Grill für ca. eine Stunde weich grillen, dann abkühlen lassen. In feine Streifen schneiden oder hobeln, ebenso den Apfel. Zusammen mit dem Feta in eine Schüssel geben.

Aus der Gemüsebrühe, dem Senf, Meerrettich, Balsamico, Honig, Ingwer und Olivenöl ein Dressing anrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermengen und etwas durchziehen lassen. Dann die Rote Bete Blätter unterheben. Die Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten. Den Salat mit den Haselnüssen bestreut servieren.

Eignet sich auch wunderbar als Beilage zum Grillen!

Hasselback-Zucchini mit Linsen

Zutaten:

Für 2 Portionen

120g rote Linsen
20g Datteln
200g Tomatenpassata
4 EL Tamari
1 EL Hefeflocken
ca. 500g Zucchini
1 EL Mehl
Olivenöl
1 Zwiebel in feine Streifen
2 EL Majoran gehackt

Zubereitung

Die Linsen zusammen mit den gehackten Datteln und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. abgedeckt kochen lassen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. In der Zwischenzeit die Zucchini in hauchdünne Scheiben schneiden; dabei auf der Unterseite ca. 1 cm stehenlassen; nicht ganz durchschneiden! Dann auf das Backpapier setzen, mit 1 EL Mehl bestäuben und 30 Min. im Ofen backen. Nachdem die Linsen 10 min. gekocht haben, die passierten Tomaten dazugeben und kurz mitkochen. Dann 2 EL Tamari und 1 EL Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwischenzeitlich eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch 2 Min. braten; dann in eine Schüssel geben. 2 EL Tamari, 2 EL Wasser und den gehackten Majoran dazugeben; mit Salz abschmecken. Die Zucchini aus dem Ofen nehmen, das übrige Mehl sanft abklopfen und anrichten. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung darüber geben und servieren.



Spitzkohl-Flammkuchen

Zutaten:

10g frische Hefe
130g Mehl
50g Butter (weich)
Salz, Zucker
1 Eigelb
60g Crème fraîche
½ TL Kümmelsaat
Pfeffer, Muskat
500g Spitzkohl
1 rote Zwiebel
60g luftgetrockneter
Schinken in Scheiben
Mehl

Zubereitung

Für den Teig die Hefe in 80 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine kleine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefewasser in die Mulde gießen. 20 g Butter, etwas Salz und 1 Prise Zucker zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen. Für den Belag Eigelb und Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spitzkohl putzen, vierteln, dabei die harten Strunkteile großzügig entfernen. So viel wie benötigt, in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kümmel im Mörser grob zerstoßen. Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohl und Zwiebel darin bei starker Hitze 2-3 Minuten dünsten, bis der Kohl zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und abkühlen lassen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Crème fraîche so darauf verstreichen, dass ein kleiner Rand bleibt. Spitzkohl locker darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad auf der 1. Schiene von unten 10-15 Minuten backen. Schinkenscheiben in grobe Streifen schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Schinken belegen und sofort servieren.

Mangold Romana

Zutaten:

500g Mangold
200g Räuchertofu
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
3 EL Rosinen
80g Pinienkerne oder
Mandelblättchen
150-200 ml Weißwein
Meersalz, Pfeffer
ger. Parmesan

Zubereitung

Den Mangold putzen, waschen und trocken schleudern. Die Stiele und die Blätter in feine Streifen schneiden Tofu würfeln, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Den Tofu im Olivenöl anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Pinienkerne oder Mandelblättchen hinzufügen. Den geschnittenen Mangold zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren andünsten. Mit den Rosinen und dem Weißwein zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geriebenen Parmesan darüber geben.

Dazu passt beispielsweise Reis oder Polenta.