



Gerösteter Bunte Bete Salat mit Ziegenkäse

Zutaten:

ca. 500-600g Bunte Bete
50g Kürbiskerne
50 ml Kürbiskernöl
40 ml Balsamicoessig
50g Meerrettich (frisch o. Glas)
40g Petersilie
Salz und Pfeffer
ca. 300g Ziegenrolle

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Meerrettich ggfs. schälen. Gemischte Beten in Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und ca. 15 - 20 Min. backen. Das Backblech ca. 8 Min. vor dem Ende der Backzeit aus dem Backofen nehmen. Kürbiskerne über den gemischten Beten verteilen und zurück in den Backofen geben. Die geröstete Bete aus dem Ofen auf einem großen Teller anrichten und mit dem restlichen Kürbiskernöl und Balsamicoessig beträufeln.

Den geschälten Meerrettich frisch darüber reiben oder den aus dem Glas verteilen. Den Ziegenkäse grob zerbröseln, den Rote-Bete-Salat mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt zum Beispiel Baguette.

Mexikanische Maiskolben vom Grill

Zutaten:

2 oder mehr Maiskolben
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
2 Limetten
Chiliflocken
100g Feta

Zubereitung

Maiskolben putzen, waschen und in Salzwasser etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Maiskolben mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen, hacken und unter das Öl mischen. Grillrost mit Rapsöl einfetten. Maiskolben auf den vorgeheizten Grill legen und unter gelegentlichem Wenden etwa 10–15 Minuten grillen, bis sie gar und schön gebräunt sind. Inzwischen Limetten heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Maiskolben vom Grill nehmen, in eine Schale legen, mit Salz und Chiliflocken würzen und mit dem Kräuteröl beträufeln. Feta darüber bröckeln und die Maiskolben mit den Limettenspalten servieren.



Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 Glas Kichererbsen
150g TK Erbsen
50g Cashewkerne
2 EL natives Kokos- oder
Olivenöl
1 EL Tamari
1 EL Tahin
1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
½ TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen und gut waschen und am besten zwischen zwei Teilen Küchenpapier rubbeln um die Schalen zu entfernen. In einer Schüssel die Kichererbsen, 1 Teelöffel natives Olivenöl, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Paprikapulver und einen halben Teelöffel Chili-Flocken vermengen und gut verrühren. Die Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten im Backofen rösten. Nach 5 Minuten die Cashewkerne auf einem zweiten Backblech verteilen und ca. 5 Minuten rösten. Kichererbsen und Cashewkerne aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen. Nun den Blumenkohlreis herstellen. Dafür einfach den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen und in mittelgroße Röschen schneiden. Entweder in einen Food Processor geben und kurz, 1 – 2 Sekunden pulsieren, bis der Blumenkohl in eine reis-artige Konsistenz heruntergebrochen ist, oder mit dem Messer fein hacken. Nun das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen bis sich kleine Bläschen bilden. Den Blumenkohlreis dazugeben und ca. eine Minute anbraten. Danach die gefrorenen Erbsen sowie das Currypulver und Kurkuma dazugeben. Alles ca. 3 – 5 Minuten unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel anbraten bis die Erbsen aufgetaut sind. Zum Schluss die gerösteten Kichererbsen und Cashewkerne sowie Tahin und Tamari dazugeben und noch einmal eine Minute braten.

Quelle: Heavenlylynn Healthy

Pasta mit Blumenkohl und Semmelbrösel

Zutaten:

1 Blumenkohl
400g Vollkornnudeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
30g Parmesan
10g Butter
2 EL Olivenöl
40g Vollkom-Semmelbrösel
Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. In einer Pfanne die Butter mit dem Öl erhitzen, den Knoblauch glasig schwitzen, den Blumenkohl abgießen, abtropfen lassen, zu dem Knoblauch geben und 2-3 Minuten mitschwitzen. Die Brösel einstreuen und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den Kräutern unterschwenken. Abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.