



Mangoldgemüse mit Kräuterpolenta

Zutaten:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 TL Chiliflocken
ca. 500g Mangold
1 TL Meersalz
2 TL Ahornsirup oder Honig
1,5 l Wasser
1 TL Meersalz
250g Polenta
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
Opt. Liebstöckel
2 EL Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze zusammen mit den Chiliflocken 3 Minuten glasig dünsten. Mangoldblätter von den Stielen zupfen. Stiele in 1 cm große Stücke schneiden und mit in den Topf geben. Bei geringer bis mittlerer Hitze 7 Minuten schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Polenta mit dem Schneebesen in kochendes Wasser einrühren. Mit Salz würzen und bei geringer Hitze 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen. Mangoldblätter grob hacken und zum restlichen Gemüse geben. Mit Salz und Sirup bzw. Honig würzen und weitere 7 Minuten schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Kräuter fein hacken und unter die Polenta heben. Olivenöl unterrühren, mit Pfeffer abschmecken und das Gemüse auf der Polenta servieren.

Quelle: Eat this

Spitzkohl-Kartoffelsalat

Zutaten:

500 g kleine Kartoffeln
1 Spitzkohl
1 Gemüsezwiebel
½ l Gemüsebrühe
5 El Weißweinessig
Kräutersalz
Pfeffer
7 EL Rapsöl
2 EL Kürbiskernöl
1 EL Balsamessig
100 g Sahnemeerrettich

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen und abschrecken. Spitzkohlblätter so weit wie möglich ablösen, von den Mittelrippen befreien und in 4 cm große Rauten schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl und Zwiebel in die heiße Brühe geben, einmal aufkochen und abgießen. Die Brühe auffangen und mit Essig würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, evtl. abtropfen lassen.

Öl, Kürbiskernöl, Balsamessig, Sahnemeerrettich und den restlichen Essig verquirlen. Kartoffeln, Zwiebeln und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen, dann servieren.



Flammkuchen mit Zucchini und Tomaten

Zutaten:

230g Dinkelmehl (Type 630)
1 EL Olivenöl
Salz
140 ml Sojadrink
200g Sojajoghurt
Paprika edelsüß
Thymian
Pfeffer
1-2 Zucchini, in Scheiben
1-2 große Tomaten, in
Scheiben oder Cherrys
100g Räuchertofu, in Scheiben
1 rote Zwiebel
2 EL Kapern

Zubereitung

Mehl, Olivenöl, 1 TL Salz und Sojadrink in einer Schüssel zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie 40-60 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 240 Grad vorheizen. Sojajoghurt, Gewürze und 1-2 Prisen Salz verrühren. Teig in zwei Portionen teilen, auf wenig Mehl zu ovalen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 2/3 des gewürzten Joghurts darauf verteilen. Mit Zucchini- Tomaten- und Tofuscheiben belegen und restlichen Joghurt darauf verteilen. Zwiebelringe und Kapern darüberstreuen. Dann im Ofen für ca. 8-10 Minuten knusprig backen und servieren.

Süßkartoffel-Risotto

Zutaten:

1 Süßkartoffel
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 TL Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
200g Risottoreis
25g Parmesan
1 Mangoldstaude
½ Zitrone
1 Bund Petersilie
1 EL Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffel gründlich waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel anschließend mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen, sodass sie mit einem Ölfilm bedeckt sind. Danach auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten im Ofen rösten. Währenddessen Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Chili aufschneiden, die Kerne entfernen und ebenfalls hacken. Petersilie hacken, den Mangold waschen, Blätter in Streifen und Stiele in Scheiben schneiden. Zitrone in Spalten schneiden und den Parmesan reiben. Die Butter und das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel, Knoblauch, Mangoldstiele und Chili 2 Minuten dünsten. Anschließend den Risotto-Reis dazugeben und für 1 Minute mit anbraten. Unter stetigem Rühren nach und nach kleine Mengen Gemüsebrühe zu dem Reis geben, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Die Reiskörner sollten noch al dente sein. Die Süßkartoffelwürfel zusammen mit dem Parmesan und den Mangoldblättern in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Tellern verteilen und mit den Zitronenspalten, Petersilie und Sonnenblumenkernen garniert servieren.