



Gerösteter Topinambur mit Romesco-Sauce

Zutaten:

1 EL Olivenöl
Ca. 600g Topinambur
Meersalz und Pfeffer
Ca. 100g gegr. Rote Paprika
(Glas)
1 Knoblauchzehe
50g Mandeln gehackt
125g Tomaten frisch, ggfs.
halbiert
1 Handvoll Petersilie, gehackt
2 TL Apfelessig
½ TL Paprikapulver süß
2 Prisen Cayenne-Pfeffer
2 EL Natives Olivenöl

Zubereitung

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Währenddessen den Topinambur waschen und mit Schale halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Topinambur-Stücke darauf in Öl wälzen bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut auf dem Blech verteilen. Im Ofen rösten bis sie weich sind und anfangen zu karamellisieren (ca. 20-25 Minuten). Zwischendurch für gleichmäßiges Rösten alles einmal wenden. In der Zwischenzeit die Romesco Sauce zubereiten. Dafür zuerst die Mandeln ohne Fett rösten. Dann die Paprika, Knoblauch, Mandeln, Tomaten, Petersilie, Essig und Gewürze in einen Mixbehälter geben und mit einem Pürierstab pürieren, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Dann das Olivenöl dazu geben und alles nochmal pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Nun den fertig gerösteten Topinambur auf einer Servierplatte anrichten und mit ein paar Löffeln spanischer Romesco-Sauce garnieren. Dann noch etwas Petersilie darüber verteilen und mit der restlichen Sauce servieren.

Quelle: Elle Republic

Pastinaken-Tagliatelle mit Parmesan

Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken
30 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Thymian, getr
250 g Tagliatelle
50 g Parmesan, gerieben
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein soll, können mit dem Gemüse noch 6 Scheiben Bacon knusprig gebraten werden.



Brokkoli-Pfanne mit Kichererbsen

Zutaten:

1 EL Öl
1 Zwiebel gewürfelt
5 Knoblauchzehen fein geh.
1 TL Ingwer frisch, gehackt
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Paprika
½ TL Räucherpaprika
Pfeffer und Salz
1 Prise Chilipulver
1 Brokkoli
80 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen
3 EL Sojasauce
2 EL Reis- oder Balsamico-Essig
2 EL Ahornsirup
1 EL Speisestärke
Als Beilage: Reis

Zubereitung

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und alle Gewürze hinzufügen. 3-4 Minuten anbraten.

Brokkoliröschen und Gemüsebrühe hinzugeben und 10 min. braten, bis der Brokkoli zart aber nicht zu weich ist. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: in einer mittelgroßen Schüssel Wasser, Sojasauce, Essig, Ahornsirup und Maisstärke mit einem Schneebesen vermischen. Die Sauce in die Pfanne gießen und die abgetropften Kichererbsen dazu geben. Die Temperatur erhöhen, bis die Sauce köchelt. Noch ein paar Minuten weiter braten. Abschmecken und bei Bedarf mehr Salz, Pfeffer oder Chilipulver hinzufügen.

Mit dem gekochten Reis servieren.

Quelle: elavegan

Geschmorter Weißkohl mit Fetacreme

Zutaten:

1 Weißkohl
6 Schalotten
1 Knoblauchknolle
100g Butter
30 ml Honig
30g Senf
1 l Gemüsebrühe
200g Feta
60g Walnüsse
30 ml Olivenöl
1 Zitrone
½ TL Chiliflocken
6 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Schalotten und Knoblauchknolle halbieren. Strunk des Kohls entfernen. Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Honig und Senf dazugeben und solange verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch in einen ofenfesten Topf geben, den Weißkohl darauf setzen. Kohl mit etwas Senfmarinade bestreichen. Die Hälfte der Gemüsebrühe eingießen. Mit einem Deckel bedecken und für ca. 45 Min. backen. Danach die restliche Gemüsebrühe hinzufügen, erneut mit Senfmarinade bestreichen und ungefähr für weitere 90 Min. ohne Deckel backen. In der Zwischenzeit Walnüsse in einer Pfanne goldbraun rösten. Einige davon zusammen mit Fetakäse, Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale und -saft, Chiliflocken und die Hälfte des Thymians in einen Zerkleinerer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse verarbeiten. Kohl auf einen Teller geben und wie eine Torte anschneiden. Mit Fetacreme, den restlichen Walnüssen und übrigem Thymian servieren.