



## Herzhaftes Brot mit gegrillter Aubergine

### Zutaten:

4 dicke Scheiben Brot  
Butter zum Bestreichen  
2 Handvoll Salat  
2 Auberginen  
1 Handvoll Cheddar ger.  
Salz

12 Datteln  
12 Scheiben Bacon  
1 TL Honig flüssig

### Zubereitung

Backofengrill auf 230°C vorheizen. Für das Brot Auberginen in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. 5 Minuten ruhen lassen, austretende Flüssigkeit abtupfen und Scheiben mit Öl einreiben. Auberginenscheiben in eine große Auflaufform legen und auf der 2. Schiene von oben im heißen Ofen 5 Minuten rösten. Einmal wenden und weitere 5 Minuten grillen. Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen und mit Cheddar bestreuen. Weitere 2 Minuten in den Ofen geben. Für die Creme Datteln in Speck einwickeln und 5 Minuten mit in den Backofen zu den Auberginenscheiben geben. Datteln aus dem Ofen nehmen und in ein hohes Gefäß geben. Zusammen mit Honig zu einer dicken Creme pürieren. Brotscheiben mit Butter einstreichen und Salat darauf verteilen. Überbackene Auberginenscheiben auf die Brote legen und mit Dattel-Speck-Creme servieren.

Quelle: Springlane

## Asia-Nudeln mit Chinakohl

### Zutaten:

ca. 150g Shiitake Pilze  
Sambal Olek / Thai Currypaste  
nach Geschmack  
1 Knoblauchzehe  
2 Lauchzwiebeln  
2 Möhren  
250-300g Reisbandnudeln  
1 Chinakohl  
2 EL Sesam  
2 EL Tamari Sojasauce

### Zubereitung

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Den Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit 1TL Salz mit den Händen gut verkneten und ca. 10Min. ziehen lassen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die Nudeln hineingeben und in ca. 7–8 min. bissfest ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei niedriger Hitze ca. 1–2Min. goldbraun anrösten und beiseite stellen. Die Shiitake-Pilze in feine Scheiben schneiden. Die Möhren in feine Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Chinakohl in einem Sieb unter kaltem Wasser abwaschen und anschließend mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Chili- oder Currypaste mit dem Kohl verkneten und beiseitestellen. Die Möhren in der Pfanne mit 1–2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2–3Min. anbraten. Die Pilze dazugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann mit der Sojasauce ablöschen und die 1/2 des Kohls zugeben. Die Nudeln unterheben und alles noch einmal erwärmen. Die Asia-Nudeln mit Sesam garnieren und mit dem Kohl servieren.



## Cremesuppe mit roter oder gelber Bete

### Zutaten:

450g rote oder gelbe Bete  
250g Kartoffeln  
1 gr. Zwiebel  
2 EL Butter  
Salz und Pfeffer  
750 ml Gemüsebrühe  
1-2 Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Öl  
Petersilie  
30g Meerrettich (frisch)  
150g Creme fraiche  
Opt. 3 grobe Bratwürstchen

### Zubereitung

Rote oder gelbe Bete (mit Einweghandschuhen arbeiten) und Kartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebel fein würfeln. In einem Topf mit Butter 3 Min. andünsten, salzen, pfeffern. Brühe zugeben, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Min. köcheln lassen. Äpfel entkernen, fein würfeln und mit Zitronensaft mischen. Brät zu kleinen Klößchen aus der Pelle drücken und in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze rundum 6 Min. hellbraun braten. Apfelwürfel 2 min. mitbraten. Petersilie abzupfen, fein hacken. Meerrettich schälen, fein reiben. Zwei Drittel davon mit Crème fraîche zum Gemüse geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Suppe abschmecken, mit Brätklößchen-Apfel-Mischung, Meerrettich und Petersilie servieren.

Quelle: essen + trinken

## Romanesco-Couscous

### Zutaten:

1 Romanesco  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 Prisen Ras-el-Hanout  
30g Butter  
6-8 Safranfäden  
1 EL heißes Wasser  
80g griech. Joghurt  
1 Pr. Cayennepfeffer  
80g Feigen getrocknet  
1 EL Butter  
20g Mandelstifte  
2 Prisen Vanillezucker

### Zubereitung

Den Romanesco putzen und den Strunk entfernen. Die Röschen in grobe Stücke teilen und schon auf dem Schneidebrett noch weiter zerkleinern. Dann im Mixer nach und nach zu groben Bröseln verarbeiten. In eine Schüssel ausleeren, gleich 2 Prisen Salz dazugeben und gut durchrühren. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, etwa die Hälfte der Gemüsebrösel hineinstreuen und ca. 5 Min. bei starker Hitze goldbraun rösten. Mit 1 Prise Ras el-Hanout würzen und aus der Pfanne heben. Anschließend den restlichen Romanesco ebenfalls braten und würzen. Dann alles wieder zurück in die Pfanne geben, nochmals durchschwenken und mit Pfeffer abschmecken. Den Safran in eine Tasse geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Den Joghurt mit dem Safranwasser verrühren und mit 2 Prisen Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Feigen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Mandeln und Vanillezucker dazugeben und 3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Feigen dazugeben, kurz durchschwenken und vom Herd ziehen. Den Romanesco-Couscous nochmals erwärmen und mit den Feigen, Vanillemandeln und dem Safranjoghurt anrichten.

Quelle: EatSmarter