



## Steckrübeneintopf

### Zutaten:

ca. 700g Steckrübe  
500g Kartoffeln, mehlig  
200g Möhren  
100g Staudensellerie  
1 l Gemüsebrühe  
3-4 EL Mandelmus weiß  
3 EL Olivenöl  
1 Bund Petersilie  
Majoran  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Steckrübe, die Kartoffeln und die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie fein hacken.  
Für die Steckrüben-Suppe das Öl in einem Topf erhitzen und den Sellerie zusammen mit den Petersilienstängeln ca. 2 Min, andünsten. Das restliche Gemüse in den Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, das Mandelmus einrühren und 20 Min. leicht köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer ca. 30 Sek. Pürieren – die Suppe soll nicht fein püriert sein, sondern noch stückig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Steckrüben-Suppe mit Majoran bestreut servieren.

## Flammkuchen mit Kohl

### Zutaten:

10g frische Hefe  
130g Mehl  
50g Butter  
Salz und Zucker  
1 Eigelb  
60g Creme fraiche  
Pfeffer, Muskat  
500g Filderkraut oder  
Chinakohl  
80g Schalotten  
½ TL Kümmelsaat  
60g luftgetrockneter Schinken,  
in sehr dünnen Scheiben

### Zubereitung

Für den Teig 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. Den Kohl putzen, vierteln, dabei die harten Strunkteile großzügig entfernen. Viertel quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. Kümmel im Mörser grob zerstoßen. Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Kohl und Schalotten 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. Den Kohl locker darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4-5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 1. Schiene von unten 10-15 Minuten backen. Schinkenscheiben in grobe Streifen schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit dem Schinken belegen und servieren.



## Auberginen-Reispfanne

### Zutaten:

250g Langkornreis  
2 Auberginen  
2 Zwiebeln  
1 Glas Kichererbsen  
1 Zitrone  
6 EL Olivenöl  
2-3 TL Harissa  
Salz, Pfeffer  
6 Stiele Minze  
1 Pck. Feta

### Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Aubergine putzen und 1 cm groß würfeln. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Zitrone auspressen. Saft mit 3 EL Olivenöl und Harissa verrühren. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Zwiebeln dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Würzpaste und den Reis in die Pfanne geben, 3 Minuten mitbraten.

Feta mit den Fingern grob zerpfücken. Blättchen von den Minzstielen zupfen und grob zerpflücken. Reispfanne mit Feta, Minze und restlicher Würzpaste servieren.

## Shakshuka

### Zutaten:

4 Eier  
150g Feta-Käse  
1-2 Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Dose Tomaten 800g  
2 EL Olivenöl.  
Salz und Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
1 TL Ras el Hanout

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten, Paprika sowie Knoblauch hinzugeben und alles etwa 3 Minuten rundum anbraten. Mit Ras el Hanout, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Geschälte Tomaten hinzugeben und mit einem Kochlöffel zerkleinern. Shakshuka bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Feta zerbröseln, untermischen und 1-2 Minuten einkochen. Eier über dem Shakshuka aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur noch 7-8 Minuten köcheln lassen, bis die Eier leicht gestockt sind. Shakshuka mit fein gehackter Petersilie garnieren und mit einem leckeren Brot genießen.

Quelle: Sonnentor