



## Nudeln mit Linsen-Pilz-Rahm

### Zutaten:

2 Zwiebeln  
ca. 300 Steinchampignons  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Schlagsahne (oder  
Sahnersatz)  
Salz, Pfeffer  
300g Linguine  
1 Glas Linsen  
3 TL Weißweinessig  
1 Prise Zucker  
5 EL Petersilie gehackt

### Zubereitung

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln fein würfeln. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Beides in 3 EL heißem Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und Schlagsahne zugießen, offen 5 Min. bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen. Nudelwasser salzen, Die Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung garen. Die Linsen (385 g Füllmenge) abgießen, Linsen kalt abspülen, abtropfen lassen, zu den Champignons geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 TL Weißweinessig und 1 Prise Zucker würzen. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln unter die Sauce mischen, evtl. etwas Nudelwasser zugeben, mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Quelle: essen + trinken

## Zucchini-Kurkuma-Pfannkuchen, 2 Stück (lecker zum Brunch!)

### Zutaten:

Olivenöl  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150g Mehl (Kichererbsen)  
1 Handvoll Koriander  
1 TL Kurkuma  
½ TL Cayennepfeffer  
Saft von 1 Limette  
1 kleine Zucchini, geraspelt  
Für das Pesto:  
1 Avocado  
100g Mandeln, geröstet  
Basilikum frisch oder getr.  
Saft von einer Zitrone  
2 Knoblauchzehen, geröstet  
5 EL Olivenöl  
1 Prise Meersalz  
Zum Anrichten, z.Bsp.:  
Cherrytomaten, Rucola,  
Sonnenblumen- / Kürbiskerne

### Zubereitung

Für das Pesto die Zutaten mit dem Meersalz in einen Mixer geben und pürieren, so dass die Mandeln noch ein wenig körnig sind. 5 bis 6 EL Wasser nach und nach dazu geben, bis die Masse die gewünschte Konsistenz hat.  
Für die Pfannkuchen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, dann die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Inzwischen für den Pfannkuchenteig das Mehl in eine Schüssel geben, unter ständigem Schlagen langsam 200 ml Wasser hinzufügen, bis die Masse glatt ist und Blasen schlägt. Koriander, Gewürze, Limettensaft und eine Prise Salz unterrühren, die gedünsteten Zwiebeln, den Knoblauch und die geraspelten Zucchini dazugeben. Den Teig gut verrühren. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Dann die Hälfte des Pfannkuchenteigs hineingeben, er sollte etwa 1 cm dick sein. 2-3 Minuten backen, bis er oben nicht mehr flüssig ist, umdrehen und weitere 2 Minuten backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Die Pfannkuchen auf Teller geben und reichlich Pesto, Cherrytomaten, Rucola und die Kerne darauf verteilen.

Quelle: Deliciously Ella



## Ofengemüsesalat mit Mozzarella

### Zutaten:

3 Möhren  
600g Kartoffeln  
2 rote Paprika  
2-3 Zucchini  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
150-200g Feldsalat  
1 Zitrone  
2 EL Honig  
3 EL Weißweinessig  
60g Haselnüsse  
2 Mozzarella-Kugeln

### Zubereitung

Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C). Gemüse putzen bzw. schälen. Möhren, Kartoffeln Paprika, Zucchini in Stücke schneiden. Gemüse mit 2-3 EL Öl auf einem Blech vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

Den Feldsalat waschen, putzen. Zitronensaft, -schale mit Honig und Essig verrühren, 5 EL Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse grob hacken. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Salat und Vinaigrette mischen. Mit den Haselnüssen und dem Mozzarella garnieren und servieren.

## Kohl-Apfel-Kuchen vom Blech

### Zutaten:

1 Würfel Hefe  
500g Dinkelmehl 630  
ca. 800g Spitzkohl oder Weißkohl  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Bratolivenöl  
2 EL heller Balsamico  
Salz und Pfeffer  
300g Crème fraîche  
150g Frischkäse  
3 Eier  
1 Bund Dill (opt. getr. Dill)  
1 Bund Petersilie  
200g rote Zwiebeln  
300g süß-säuerliche Äpfel  
z. Bsp. Elstar  
80g Walnusshälften

### Zubereitung

Für den Teig Hefe in eine große Schüssel bröseln und mit 300 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl und 1 TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers oder mit den Händen ca. 5 min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min. gehen lassen. Inzwischen für den Belag den Kohl putzen, achteln, waschen, Strunk entfernen und quer in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Kohl und Knoblauch darin ca. 8 min hellbraun anbraten. Mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Crème fraîche, Frischkäse und Eier in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Dill und Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blätter und weiche Stiele abzupfen und fein hacken. Zwiebeln schälen und ca. 0,7 cm groß würfeln. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen und Viertel ebenfalls ca. 0,7 cm groß würfeln. Kräuter, Zwiebel und Äpfel unter die Crème-fraîche-Mischung rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen auf 220°C vorheizen. Die Nüsse grob hacken. Den Teig mit den Händen auf dem Backblech verteilen. Crème-fraîche-Mischung unter den Kohl heben und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen und mit den Nüssen bestreuen. Im Ofen ca. 30 min goldbraun backen. Vor dem Servieren ca. 5 min ruhen lassen.