



Gebackene Auberginen

Zutaten:

2 mittelgroße Auberginen
2 Dosen gehackte Tomaten
50g ger. Parmesan
Kräuter nach Wahl, z. Bsp.
Thymian, Salbei und
Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Heize zuerst deinen Backofen auf 175°C Ober-Unterhitze vor. Wasche die Auberginen und schneide oder hobel sie in dünne Längsscheiben von ca. 4 mm Dicke. Gib eine dünne Schicht (2 - 3 Esslöffel) der gehackten Tomaten in eine Auflaufform und schichte dann eine Lage der Auberginen darüber. Nun gut salzen und pfeffern, Kräuter darüber streuen und wieder etwas von den gehackten Tomaten auf den Auberginen verteilen. Es muss gar nicht so viel sein, die beiden Dosen sollten gleichmäßig aufgeteilt werden. Die Auberginen verlieren beim Backen Flüssigkeit und dadurch bleibt alles schön saftig. Nun wieder eine Schicht Auberginen, Salz, Pfeffer und Kräuter und solange weitermachen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte mit Tomaten abschließen. Nun den Käse darüber streuen und für 45-60 Minuten im Ofen backen.

Kohlrabi-Curry-Gratin

Zutaten:

2 große Kohlrabi
1 Zwiebel
1,5 EL Butter
2 EL Currypulver
200 ml Schlagsahne
150 ml Milch
Salz, Pfeffer
4 EL Semmelbrösel
30 g Erdnusskerne
Geröstet und gesalzen

Zubereitung

Kohlrabi putzen, die inneren zarten grünen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Scheiben dicht an dicht fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 25 cm Länge) legen. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Zwiebel fein würfeln, in 1/2 EL Butter andünsten. 1 1/2 TL Currypulver kurz mitdünsten. Sahne und Milch zugeben, aufkochen, mit Salz, evtl. Pfeffer und Curry würzen. Über die Kohlrabischeiben gießen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 40 Min. backen. Restliche Butter zerlassen, Semmelbrösel unter Rühren bei mittlerer Hitze darin anrösten. Erdnüsse grob hacken. Kohlrabigrün hacken, beides unter die Brösel mischen. Gratin mit einigen Bröseln bestreuen, restliche Brösel extra servieren.

Quelle: essen + trinken



Rotkohlsalat mit Hähnchen und Feta

Zutaten:

500g Hähnchenbrustfilet
600g Rotkohl fein gehobelt
200g Schafskäse
1 Zwiebel
4 Zweige Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
2 Prisen Paprikapulver
1 Prise Chilipulver
1 Prise Kreuzkümmel
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Jetzt folgendes als Marinade unterheben: 2 EL Olivenöl, 1 Prise Paprikapulver, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle und 1 fein gehackte Knoblauchzehe. Die gewürzten Hähnchenbrustfilet-Stücke für ca. 20 Minuten marinieren lassen. Während das Fleisch mariniert, hobelst Du den Rotkohl in sehr feine Streifen. Die Zwiebel schneidest Du ebenfalls in feine Streifen oder hobelst sie auch. Den Rotkohl und die Zwiebeln nun in einer Schale miteinander vermengt. Für die Salatsoße mischt Du folgendes miteinander: 2 EL Olivenöl, 4 Zweige gehackte Petersilie, 1 TL Salz, 1 Prise Paprikapulver, 1 Zehe fein gehackter Knoblauch und den Saft von 1 Zitrone. Die Salatsoße gut mit dem Rotkohl vermengen und am Schluss den Schafskäse hinein bröseln. Jetzt die 2 EL Olivenöl zum Anbraten erhitzen und die marinierten Hähnchenbrustfilet-Stücke insgesamt 5 Minuten auf beiden Seiten bei starker Hitze gleichmäßig anbraten. Den Salat mit den Hähnchenbrustfilet-Stücken gemeinsam auf einem Teller anrichten.

Rote Bete Pesto mit Vollkornnudeln

Zutaten:

1 Handvoll Sonnenblumenkerne
ca. 5 kleine Knollen Rote Bete
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Spinat
1 Handvoll Basilikum frisch
1 Handvoll Pinienkerne
½ Limette
1 EL Balsamico
60 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
Vollkornnudeln

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Beiseitestellen und einweichen lassen. Rote Bete schälen und mit Knoblauch klein schneiden. Spinat und Basilikum waschen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie hellbraun sind. Den Saft der halben Limette auspressen. Überschüssiges Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen und alle Zutaten mit Balsamicoessig und Olivenöl in einem Hochleistungsmixer zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Vollkornnudeln nach Packungsanleitung al dente garen und mit dem Rote Bete Pesto servieren.