



Spaghetti mit frischem grünen Knoblauch

Zutaten:

ca. 400g Spaghetti
30g Butter
150g durchwachsenen Speck
150g Zwiebeln gewürfelt
150 ml Fleischbrühe
300 ml Schlagsahne
Pfeffer, Salz
ca. 50g Parmesan gerieben
3 TL Olivenöl
6 Knoblauchzehen

Zubereitung

Den Speck in grobe Blöckchen oder Würfel schneiden. Die frischen Knoblauchzehen putzen und in feine Scheibchen schneiden, dann im erhitzten Olivenöl unter ständigem Wenden etwa 30 Sekunden andünsten und beiseite stellen. Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen - dann abgießen und etwas vom Kochwasser auffangen, es wird eventuell noch gebraucht. Für die Soße die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, die Speckblöckchen darin mild anbraten, Zwiebelwürfel zugeben und glasig werden lassen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und bei großer Hitze etwa 3 Minuten kräftig durchkochen. Die abgetropften Spaghetti mit der Soße und dem Käse mischen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die Knoblauch-Scheibchen dazugeben, noch einmal durchmischen und, wenn nötig, noch ein paar Esslöffel vom Nudel-Kochwasser dazugeben, abschmecken und servieren.

Quelle: kochbar.de

Gemüsereis mit gebratener Banane

Zutaten:

250 g Naturlangkornreis
½ l Wasser
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 Paprikaschoten
1-2 Zucchini
4 EL Sesamöl
100 g Crème fraîche
2 feste Bananen
2 EL Mandelblättchen
weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Reis mit Wasser und Salz in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze weich garen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Zucchini darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten schmoren. Crème fraîche zugeben und alles zugedeckt bei mittlerer, dann bei schwacher Hitze 3 Minuten schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. Bananen schälen, dann einmal quer und einmal längs halbieren. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Bananen mit den Mandelblättchen darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Dabei einmal wenden. Den Reis mit dem Gemüse im Topf vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit der Petersilie bestreut auf heißen Tellern verteilen. Die Bananen mit den Mandeln dazu anrichten.



Wurstsalat mit Rettich

Zutaten:

1 EL Kümmel gemahlen
1 Rettich
3 EL Zitronensaft
6 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz und Pfeffer
400g Fleischwurst
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
Thymian
100g Käse gerieben
1 Laugenbrezel

Zubereitung

Zunächst den Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Zitronensaft mit Öl, Essig, Honig, Salz und dem Kümmel verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Wurst häuten und in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Wurst mit den Radieschen und dem Rettich zu den Kräutern geben und gut durchrühren. Die Brezel in Würfel schneiden, in einer Pfanne kurz goldbraun braten und mit dem Käse unter den restlichen Salat heben.

Quelle: Gute Küche.at

Mangoldquiche mit Feta

Zutaten:

100g Butter kalt, in Stückchen
100g Magerquark
200g Weizenvollkornmehl
Salz
400-500g Mangold
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Eier
200g Crème fraîche
200g Feta
Pfeffer, Thymian
1 EL Butter

Zubereitung

Zunächst den Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 170 °C) vorheizen und eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausfetten. Dann das Mehl, die Butterstückchen, den Quark sowie das Salz auf eine Arbeitsfläche geben und die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Mürbeteig darauf ausrollen. Anschließend in die Form legen, einen gleichmäßig hohen Rand hochdrücken und den Boden mit Backpapier belegen. Nun trockene Erbsen oder Bohnen auf dem Backpapier verteilen und den Mürbeteig im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten vorbacken. Dann aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Erbsen entfernen und den Ofen nicht ausschalten. In der Zwischenzeit den Mangold putzen, dabei den Strunk entfernen, Blätter und Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Streifen, die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden. Dann die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen mit dem Knoblauch darin etwa 3-4 Minuten dünsten. Dann den Mangold hinzufügen und weitere 5 Minuten mitdünsten. Währenddessen die Eier mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und dem zerbröckelten Feta verrühren und den Thymian untermischen. Nun das Mangold-Zwiebel-Gemüse auf dem Mürbeteigboden verteilen, mit dem Eieguss übergießen und im vorgeheizten Backofen für 45 Minuten goldbraun backen. Dann die Mangold-Quiche mit Feta aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Quelle: GuteKueche.de