



Blumenkohl-Couscous-Salat

Zutaten:

1 Blumenkohl
30g Rosinen
30g Pinienkerne
½ TL Sumach
1 TL Fleur de Sel
4 Stiele Petersilie
1 kleine Zwiebel
300g Hähnchenbrust
160g Couscous
4 EL Öl
½ TL Raz el Hanout

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten einweichen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sumach und Fleur de sel mischen. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Die Zwiebel in feine Spalten schneiden. Hähnchenbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Couscous nach Packungsangabe zubereiten. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel darin rundherum anbraten und mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Blumenkohl darin 4 Minuten braten, nach 2 Minuten die Zwiebspalten zugeben. Fleisch mit Raz el Hanout hinzufügen und nochmals kurz braten. Rosinen und Pinienkerne zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf eine Platte geben und die Blumenkohl-Hähnchen-Pfanne darüber geben. Mit Petersilie und Sumach-Salz bestreuen und servieren. Dazu schmeckt griechischer Sahnejoghurt.

Quelle: essen + trinken

Möhrensticks mit Feta und Petersilie

Zutaten:

1 Bund Möhren
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100g Feta
1 Hand voll Petersilie

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Karotten schälen und in ca. 5 cm lange Sticks schneiden. Die Sticks auf dem Backblech verteilen und das Öl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und für 25-30 Min in den Ofen geben. Den Feta in kleine Stückchen zerbröseln und die Petersilie klein hacken. Nach der Backzeit die Sticks aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Feta und Petersilie unterheben.

Einfach pur genießen oder als leckere Beilage, zum Beispiel zum Grillen.



ZucchiniRisotto

Zutaten:

ca. 500g Zucchini
1 l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300g Risottoreis
3 EL Butter
150 ml Weißwein
ca. 300g Tomaten
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
75g Manchego
30g schwarze Oliven

Zubereitung

Zucchini putzen und 1 cm groß würfeln. Gemüsebrühe aufkochen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehe fein hacken. Risotto-Reis in der zerlassenen Butter andünsten. Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte der Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. So viel heiße Brühe zugeben, dass die Zutaten gerade bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze quellen lassen, dabei mehrfach umrühren. Die übrige Brühe nach und nach ebenso zugeben und ca. 20 Min. quellen lassen. ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit die restlichen Zucchiniwürfel untermischen. Die Tomaten vierteln oder in Stücke schneiden, in einer Pfanne im heißen Öl rundherum 4–5 Min. anbraten, mit grobem Salz und Pfeffer würzen. 20 g Käse fein reiben, mit den Oliven unter den Risotto mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kirschtomaten anrichten und mit 30 g gehobeltem Käse bestreut servieren.

Quelle: essen + trinken

Gegrillter Pfirsich mit Bananen-Vanille-Nicecream

Zutaten:

3-4 Pfirsiche
1 EL Ahornsirup
1 TL Rapsöl
1 Prise Zimt
70g Mandeln ungeschält

3-4 reife Bananen
45 ml Haferdrink
½ Vanilleschote

Zubereitung

Zuerst die Bananen schälen und in fingerdicke Stücke schneiden. Alles in einen gefrierfesten Beutel geben und für mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler geben. Für die Pfirsiche die Mandeln in einem Zerkleinerer mittelgroß mahlen, anschließend Zimt, Öl und Ahornsirup dazugeben und nochmals kurz durchmischen. Die Brösel in einer heißen Pfanne (ohne Fett) rösten, bis sie leicht bräunen. Mandel-Brösel aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Pfirsiche waschen, vorsichtig halbieren und den Kern entnehmen. Falls nötig ein wenig von der runden Seite abschneiden, damit die gefüllten Pfirsichhälften später stehen können. Die Pfirsiche mit der Kernseite auf das Grillrost legen und für 4-5 Minuten bei indirekter Hitze grillen, bis das Fruchtfleisch leicht karamellisiert. Währenddessen die halbe Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einem Messer herauskratzen. Tiefgekühlte Bananenscheiben mit Hafermilch und Vanillemark in einen leistungsstarken Mixer geben. Zu einer cremigen Masse pürieren und je nach Belieben noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Pfirsiche mit den Mandelbröseln und dem Vanilleeis anrichten.