



Sommersalat mit gegrillter Aubergine

Zutaten:

25g Pinienkerne
1/2 Ciabatta-Brot, ca. 150g
5-6 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
2 Auberginen
1-2 TL Kräuter der Provence
2 Tomaten
15g Oliven
Opt. 30g Kapernäpfel
1 kleine Zwiebel
Basilikum

2 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett oder Öl rundum goldbraun anrösten. Ciabatta in Scheiben schneiden. Auberginen waschen, die Enden abschneiden und die Auberginen in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ciabattascheiben beidseitig goldbraun anrösten. Kurz vor Schluss eine halbe geschälte Knoblauchzehe in das heiße Öl pressen. (Grill)Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl erneut erhitzen. Die Auberginenscheiben in der Pfanne beidseitig anbraten, salzen, pfeffern und mit 1-2 TL Kräutern der Provence würzen. (Alternativ können die Auberginenscheiben mariniert und auf dem Gartengrill beidseitig gegrillt werden). Anschließend Auberginen in eine Auflaufform legen. Die bereits vor-gegrillten Auberginenscheiben bei 200 Grad Umluft 15-18 Minuten im Ofen garen. Tomaten waschen und aufschneiden. Oliven und Kapern halbieren. Geröstetes Ciabatta in Würfel schneiden. 50 g Zwiebeln abziehen in Scheiben schneiden. Gegrillte Auberginenscheiben, Tomatenstücke, geröstete Brotstücke, Zwiebeln, Oliven und Kapern in einer Schale oder auf einer Platte anrichten. Alle für das Dressing angegebenen Zutaten miteinander vermischen. Den Salat mit dem Dressing übergießen, mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und nach Belieben mit Basilikum garniert servieren. Auberginen Panzanella nochmals salzen, pfeffern und genießen.
Quelle: veggies

Süßkartoffel-Paprika-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
ca. 600g Süßkartoffeln
1 rote und eine gelbe
Paprikaschote
2 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel gem.
1 TL Koriander gem.
100 ml Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
Pfeffer, Salz
4 EL Schmand

Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote vorsichtig längs halbieren, Kerne entfernen, waschen und anschließend klein schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Süßkartoffel-Würfel darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote sowie Paprika-Stücke und die Gewürze (Kreuzkümmel und Koriander) hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken. Weitere 5 Minuten ohne Deckel fertig garen. Fertige Süßkartoffel-Pfanne mit Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken. Auf 4 Teller verteilen, mit jeweils einem EL Schmand toppen und mit der Petersilie bestreut servieren.



Gemüse-Fettuccine

Zutaten:

ca. 300 ml Orangensaft
Zucker
300 ml Rote-Bete Saft
2 Kardamom-Kapseln,
angedrückt
5 EL Rotwein, trocken
Fleur de Sel, Pfeffer
2 EL Aceto Balsamico
2 Fenchelknollen
1 Brokkoli
1 Knoblauchzehe
60g Oliven schwarz
Salz, Pfeffer
300g Tagliatelle
6 EL Olivenöl
Dill
150g Ricotta

Zubereitung

Für die Reduktion 1 EL Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit 150 ml Orangensaft und dem Rote-Bete-Saft ablöschen. Kardamom und 1/2 TL Fleur de sel zugeben und bei mittlerer Hitze auf 150 ml einkochen lassen. Inzwischen für die Nudeln Fenchel putzen und mit Strunk in 2 cm breite Spalten schneiden. Brokkoliröschen vom Stiel schneiden, große Röschen halbieren. Brokkolistiel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Rote-Bete-Orangen-Reduktion mit Rotwein aufkochen und auf 120 ml einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb gießen, erneut kurz aufkochen lassen und mit Fleur de sel, Pfeffer und Essig abschmecken. Reduktion warm stellen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsweise bissfest garen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Nach 4 Minuten Knoblauch und Brokkoli zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln tropfnass zum Fenchel geben, Oliven zugeben und vorsichtig vermengen. Nach Bedarf Nudelwasser zugießen. Nudeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit je 2-3 EL Rote-Bete-Orangen-Reduktion beträufeln und mit Dill bestreuen. Restliche Reduktion und den Ricotta dazu servieren.

Quelle: essen + trinken

Gegrilltes Auberginen-Sandwich

Zutaten:

4 Eier
120g Mehl + 360g Paniermehl
Salz, Pfeffer
1 TL Oregano
1-2 Auberginen
60 ml Sonnenblumenöl
1 Ciabattabrot
125g Parmesan
240 ml Tomatensauce
450g Mozzarella
Olivenöl
1 Handvoll Basilikum

Zubereitung

Eier verquirlen. Mehl, verquirlte Eier und Paniermehl in je 3 tiefe Teller füllen und in einer Reihe aufstellen. Paniermehl mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Von beiden Seiten in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig mit den Fingern abklopfen. Auberginenscheiben in den verquirlten Eiern wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind. Kurz überschüssiges Ei abtropfen lassen. Von beiden Seiten in Paniermehl wenden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Ciabatta in 2 Hälften schneiden und längs halbieren. In einer Pfanne kurz anrösten. Parmesan reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Unteres Ciabattabrot mit Auberginenscheiben belegen und Parmesan darüberstreuen. Mit Tomatensauce bestreichen und Mozzarellascheiben bedecken. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und Sandwich damit belegen. Olivenöl darüberträufeln. Den Vorgang einmal wiederholen. Obere Brothälfte auf die untere Hälfte legen und 10 min in den Backofen geben, bis der Käse schmilzt.