



## Auberginen-Paprika-Gemüse mediterran

### Zutaten:

ca. 600-700g Aubergine  
2 Spitzpaprika  
200 g rote Zwiebeln  
1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Rosmarin gehackt  
Olivenöl  
500g Tomaten geschält, Dose  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
2 EL Petersilie glatt

### Zubereitung

Die Auberginen in 1 cm Würfel schneiden, in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen und 10 min. ziehen lassen. Danach sanft ausdrücken und abtropfen lassen. Die Spitzpaprika waschen, entkernen und in Stücke oder Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, die Chilischote entkernen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin ca. 5 min anbraten. Die Zwiebelwürfel und die Paprika dazu geben und mit anbraten. Dann die Chili, den Knoblauch und den Rosmarin dazu geben und mit den geschälten Tomaten ablöschen. Die Gemüsebrühe mit angießen, alles gut verrühren und ca. 10 min köcheln lassen. Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt Reis oder Fladenbrot.

## Leckere Gemüsequiche mit Porree oder Fenchel und Mangold

### Zutaten:

#### Für den Teig:

250g Mehl  
125g Butter  
1 Ei  
1 Prise Salz

#### Belag:

1 EL Pflanzenfett  
ca. 400g Porree  
oder 2 Fenchelknollen + Handvoll  
Mangold  
2 Knoblauchzehen  
4 Eier  
180 ml Milch  
½ TL Thymian  
1 Msp. Muskat  
Salz und Pfeffer  
150g Ziegenkäse oder Blauschimmelkäse

### Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten verkneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten kaltstellen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Porree putzen und Wurzelstrunk und entfernen. Porreestangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Bei der zweiten Version den Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Den Mangold waschen, Blätter und Stiel in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Porree oder Fenchel und Mangoldstiele darin ca. 3-5 Minuten anbraten. Mangoldblätter ggfs. dazugeben und weitere 3-5 Minuten braten, bis die Blätter leicht in sich zusammenfallen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Tarteform mit ca. 22 cm Ø einfetten, mit Teig auslegen und mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen 10 Minuten backen. Eier, Milch und Thymian verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne und den Käse in die Eimischung geben und gut verrühren. Die Masse in den vorgebackenen Quicheteig geben und im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen.



## Karamellisierter Porree mit Hirse

### Zutaten:

150g Hirse  
1 TL Salz  
75 ml Pflanzenmilch  
1 EL Olivenöl  
Pfeffer schwarz  
opt. 3 EL veganer Parmesan  
400g Porree, das Weiße (Rest z.Bsp. für Suppe oder Pesto verwenden)  
2 EL Olivenöl  
Salz  
1 EL Ahornsirup  
3 EL Rotweinessig  
1 EL vegane Butter  
75g gekochte weiße Bohnen oder Kichererbsen  
2 EL Petersilie

### Zubereitung

Hirse in 300 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze mit leicht aufgelegtem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Sojamilch, Olivenöl und veganen Parmesan unterrühren, mit Pfeffer würzen, Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten quellen lassen. Porree schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Porree bei mittlerer bis hoher Hitze 7 Minuten pro Seite scharf anbraten. Nicht zu häufig umrühren. Herd auf niedrige Stufe schalten, Ahornsirup dazugeben, vorsichtig umrühren und anschließend mit Rotweinessig ablöschen und Butter dazugeben. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten schmoren lassen, bei Bedarf 3–4 EL Wasser dazugeben. Porree auf Hirse anrichten und mit gekochten Kichererbsen und fein gehackter Petersilie garnieren.

Quelle: Eat this!

## Mediterraner Brotsalat

### Zutaten:

300g Ciabatta  
250g Rucola  
300-400g Tomaten  
150g getr. Tomaten in Öl  
100g Pinienkerne  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100g Parmesan  
Frischer Basilikum  
3-4 EL Olivenöl  
Vinaigrette:  
6 EL Olivenöl  
4 EL dunkler Balsamico  
½ TL Honig  
½ TL Zitrone, frisch gepresst  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Zuerst die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe rösten, bis sie schön braun geworden sind. Immer ein Auge darauf haben, denn sie verbrennen schnell. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Das Ciabatta Brot erst in ca. 1,5 cm dicke Scheiben und dann in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden. Jetzt nimmst Du wieder die Pfanne zur Hand, erhitzt das Olivenöl bei mittlerer Stufe, gibst das Brot und etwas später den Knoblauch hinein und röstest es, bis es eine schöne krosse Oberfläche erhält. Zur Seite stellen. Jetzt den Rucola putzen, waschen und gut trocken schütteln. Zur Seite stellen. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Beides zur Seite stellen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und zur Seite stellen. Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack würzen. Den Parmesan hobeln und die frischen Basilikum-Blätter waschen und beides als Topping bereitstellen. Kurz vor dem Servieren alle Zutaten mit der Vinaigrette in einer großen Schüssel vermengen und servieren.

Quelle: Emmi kocht einfach