



## Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat

### Zutaten:

300 gr. Brokkoli  
1 Paprikaschote rot  
1 Apfel  
30 g Öl  
20 g Essig  
1 El Senf  
1 Tl Honig  
1 Tl Salz  
½ Tl Pfeffer

Falls vorh.

Sonnenblumenkerne oder  
Kürbiskerne als Garnierung

### Zubereitung

Brokkoli (roh) in kleine Rösschen schneiden, Paprika und Apfel würfeln und anschließend mit den anderen Zutaten vermengen.

Falls vorhanden Sonnen-, Kürbis- oder andere Körner/Saaten in einer beschichteten Pfanne rösten und über den Salat geben.

Dazu schmeckt z. Bsp. frisches Baguette mit Quark Dipp

Quelle: Chefkoch

## Ofengemüse mit Hokkaido Kürbis

### Zutaten:

400 g Kürbis Hokkaido  
400 g Süßkartoffel  
2 Knoblauchzehen  
  
1 TL Majoran  
1 Tl gemahlener Kümmel  
1 Tl Cayennepfeffer  
4 El Olivenöl

250 g Feta  
5 g. Petersilie (1/4 Bund)

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Süßkartoffel schälen und waschen.

Süßkartoffel und Kürbisfruchtfleisch in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit Kümmel, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

Gemüse in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen. Inzwischen den Feta würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Feta über das Gemüse geben und weitere 15 Minuten backen.

Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und Petersilie darüber verteilen.

Quelle: Eat smarter



## Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat

### Zutaten:

150 g ungekochter Reis  
400 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
Prise Zucker,  
1 Tl Essig  
1 Tl Öl  
1 Tl Senf  
200 ml gekörnte Brühe

würzen nach Geschmack:

Salz,  
Pfeffer,  
Muskat  
Chili

### Zubereitung

Den Reis in ca. 250 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten garen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch pressen und mit Essig, Öl, Senf und Brühe zu einem Dressing verrühren. Den Reis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Champignons, Frühlingszwiebeln und dem Salatdressing mischen. Abkühlen lassen. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften dann auf dem Reissalat anrichten.

Quelle: kochbar

## Gazpacho – kalte Tomatensuppe

### Zutaten:

400 g Tomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
500 g Schlangengurke  
4 Scheiben Toastbrot  
70 g Zwiebeln + 1 kleine  
1 Knoblauchzehe  
500 ml Tomatensaft  
Saft 1 Zitrone  
50 ml Olivenöl  
1 El Paprikapulver  
(Geräuchert)  
Salz  
½ Tl Honig

### Zubereitung

Paprikaschoten putzen und waschen. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke ca. ¼ und grüne Paprika klein würfeln. Restliche Gurke und übrige Paprika grob würfeln. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen. Anschließend häuten, vierteln und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides würfeln. Toastbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen.

Das grob gewürfelte Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenviertel, ausgedrucktes Toastbrot, Tomatensaft, Zitronensaft, Olivenöl und das Paprikapulver pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, ggf. noch etwas Wasser zugeben. Mind. 1 Stunde kühl stellen.

Die kleine Zwiebel schälen und fein hacken, mit fein gewürfeltem Gemüse mischen. Gazpacho mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten, mit Zwiebel-Mix bestreut servieren.

Quelle: Zauber der Gewürze.de