



Zucchinicurry

Zutaten:

2 Zucchini
2 Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 Chilischoten
2 cm Ingwer
1 Schuss Pflanzenöl
1 Tl Chilipulver
¼ Bund Koriander
1/2 Tl Bochshornklee
gemahlen

Zubereitung

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Auch die Chilischoten werden fein gehackt, nachdem Sie gewaschen wurden. Die Zucchini und die Tomaten werden gewaschen und beides in Scheiben geschnitten. In einer Pfanne wird nun das Öl erhitzt und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili und das Chilipulver miteinander vermischt und kurz angebraten. Anschließend kommen die Tomaten- und Zucchinischeiben hinzu und alles wird weitere 6 Minuten unter ständigem Rühren angebraten. Nun kommen die Samen hinzu und alles wird weitere 5 Minuten angebraten, bis das Gemüse gar ist. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, Trockenschütteln und zerkleinern. Zuletzt wird alles mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit dem frisch geschnittenen Koriander bestreut und serviert. Dazu schmeckt Reis oder frisches Brot.

Quelle: guteküche.at

Ringelbete aus dem Ofen mit Feta

Zutaten:

Ca. 500g-800g Ringelbete
(oder Rote Bete)
Möhren nach Belieben
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence
100g Feta

Zubereitung

Das Gemüse schälen, in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Kräutern der Provence und Salz+ Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C, ca. 35 Minuten backen. Dann den Feta über das Gemüse bröseln und nochmal 10 Minuten backen, bis der Feta leicht gebräunt ist.

Das Gemüse mit einem Schnittlauch-Dipp als Beilage servieren.



Spitzkohl - Slaw mit Äpfeln und Datteln

Zutaten:

1 Spitzkohl (ca. 800 g)
2 Möhren
2 EL heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
1 Limette
2 EL flüssiger Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse
75 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
8 frische oder getrocknete Datteln
5 Stiele Petersilie glatt
1/2 Bund Schnittlauch
1 Apfel

Zubereitung

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in dünnen Streifen vom Strunk schneiden. Möhren schälen, waschen und grob reiben. Beides mit Essig und 1 TL Salz mischen und etwas unterkneten. Für das Dressing die Limette halbieren und auspressen. Den Honig und den Frischkäse zum Dressing geben und gut verrühren. Danach unter den Spitzkohl-Möhren-Mix mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Datteln halbieren, entsteinen und klein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Datteln, Kräuter sowie Apfel zum Spitzkohl-Möhren-Mix geben und alles gut mischen. Nochmals abschmecken. Mit Nüssen bestreuen.

Carbonara - Quiche mit Spitzkohl und Zucchini

Zutaten:

500 g Spitzkohl
250 g Zucchini
125 g Bauchspeck
in Scheiben
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Pack. Quicheteig
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat
Fett für die Form
2-3 EL Semmelbrösel
50 g Parmesan (Stück)
200 ml Milch
4 Eier (Gr. M)
2 Stiele Petersilie glatt

Zubereitung

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Bauchspeck, bis auf 2 Scheiben, würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Teig aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gewürfelten Bauchspeck darin anbraten. Spitzkohl, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zufügen und unter Rühren 4–5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten. Teig entrollen und mithilfe des Backpapiers in die Form legen (Papier nach oben), Backpapier entfernen. Teig am Rand andrücken. Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Das Gemüse darauf geben. Hälfte vom Parmesan fein reiben und mit der Milch und den Eiern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eieguss über das Gemüse gießen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Die 2 Scheiben vom Bauchspeck 8–10 Minuten vor Ende der Backzeit neben die Form in den Ofen legen und knusprig braten/backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Rest vom Parmesan fein hobeln. Form aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Bauchspeck grob zerbröseln. Quiche aus der Form lösen. Mit Bauchspeck-Brösel, Petersilie und Parmesan bestreuen.

Quelle: lecker.de