



Buschbohnen mit Kräutercreme

Zutaten:

Ca. 700g Buschbohnen
2 Zwiebeln
1 El Butter
150ml Creme fraiche
Kräutersalz
1 Prise Muskatnuss
½ Bund Petersilie
etwas Bohnenkraut
etwas Zitronensaft
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Butter glasig werden lassen. Die Bohnen in etwas Wasser geben und 10-15 Min. dünsten. Die Hälfte Crème fraîche dazugeben und mit Kräutersalz und Muskatnuss würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und mit Bohnenkraut und restlicher Crème fraîche vermengen. Bohnen vom Herd nehmen und die Crème-fraîche-Kräuter-Mischung hineinrühren. Mit Zitronensaft und viel Pfeffer abschmecken.
Reichen Sie dazu Bratkartoffeln oder, bei warmem Wetter, Reis!

Quelle: Weiling

Buschbohnen Gratin - LowCarb

Zutaten:

500g Buschbohnen
2-3 Eier
150 g Durchwachsener Speck
40g Parmigiano Reggiano
2 – 3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Buschbohnen in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Parmesan reiben, Knoblauch hacken. Alles zusammen glattrühren. Den Schinkenspeck in Würfel schneiden zu den Bohnen geben und unterheben. Die Eier-Käse-Masse über die Bohnen geben und alles miteinander mischen, sodass die Bohnen umhüllt sind.

Im Ofen bei 180 °C Umluft, ca. 20 – 25 Minuten backen.

Dazu passte frisches Baguette, Bratkartoffeln, Kräuterquark.

Quelle: Chefkoch.de



Porree-Bratlinge

Zutaten:

ca. 500 g Porree
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
4 EL Weizenvollkornmehl
2 Eier
Kräutersalz,
Pfeffer
2 TL getr. Petersilie
50 g geriebener Parmesan
Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und beides in der Butter dünsten und abkühlen lassen. Mit Weizenvollkornmehl und Eiern zu einem Teig verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Petersilie und den geriebenen Parmesan unterrühren. In reichlich Sonnenblumenöl aus jeweils einem Esslöffel Teig kleine knusprige Bratlinge ausbacken.

Nach: J. Erckenbrecht, Querbeet, pala Verlag

Zucchini – Lauch Frittata mit Möhren

Zutaten:

50 g Goldhirse
2 Stangen Porree
2 kleine Zucchini
2 Möhren
1 TL Currypulver oder
Gewürzmischung
3 El Olivenöl
Etwas Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss gerieben
5 Eier
2 El Milch
2 EL Parmesan
2 El Schnittkäse
gewürfelt, optional

Zubereitung

Lauch, Zucchini und Möhren waschen und kleinschneiden.

Die Hirse mit mindestens der doppelten Menge Wasser garen und beiseitestellen. Goldhirse hat eine Garzeit von nur 10 Minuten und muss nicht quellen. Die Hirse gibt dem Gericht eine höhere Sättigung - kann aber auch weggelassen werden. Die Eier aufschlagen und mit der Milch vermischen. In die erhitzte Pfanne gießen, das Gemüse in der Eimasse mit einem Löffel verteilen und die Speise bei mäßiger Hitze stocken lassen.

Gelegentlich die Pfanne schräg halten, mit dem Pfannenwender die Frittata unten anheben, damit die noch flüssige Eimasse darunter laufen kann. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Käse und bei Bedarf die Schnittkäsewürfel darüber streuen. In Stücke schneiden und servieren.

Dazu passt grüner Salat. Die Frittata schmeckt auch kalt. Im Sommer ist sie auch für einen Brunch oder ein Picknick ideal.

Quelle: lecker.de