



Süßkartoffel, Ziegenkäse – Pizza mit Ahornsirup

Zutaten:

400 g Süßkartoffeln
100 g rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
75 g Ziegenfrischkäse
75 g Creme fraiche
1 Tl Olivenöl
Salz, Pfeffer
75 g mittelalter Gouda am Stück
100 g Ziegenkäse in Lake (alt. Feta)
2 Zweige Rosmarin oder Pulver
2 Essl Ahornsirup
1 Packung Pizzateig

ev. Rosmarin als Garnitur

Zubereitung

Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides mit Ziegenfrischkäse, Creme fraiche, Ahornsirup und Olivenöl glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gouda fein reiben. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Pizzateig auf mit Backpapier belegten Blech auslegen. Zunächst Frischkäsemasse auf dem Teig streichen, Gouda darauf verteilen, Süßkartoffelscheiben darauflegen und mit Zwiebelringen abschließen. Leicht salzen und pfeffern. Ziegenkäse mit Händen oder Gabel fein zerbröseln und darüber streuen. Ca. 25 Minuten backen und auf Wunsch mit fein gehacktem Rosmarin garniert servieren.

Quelle: köstlich vegetarisch

Vegetarische Blumenkohl Frikadellen

Zutaten:

400 g Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
100 g geriebener Käse
½ gestrichener Tl Senf
1 Ei
Paniermehl
Salz, Pfeffer

Nach Geschmack Thymian

Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser bissfest garen. Dann mit einer Gabel zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Nun Ei, Käse, die gehackte Zwiebel, Senf und Gewürze in einer Schüssel vermengen, das Paniermehl dazugeben, etwas warten und quellen lassen. Nun die Masse zu Frikadellen formen und in Bratöl von beiden Seiten braten

Dazu passt frischer Salat oder auch deftiger Kartoffelstampf.

Quelle: Chefkoch.de



Kürbis – Pfannkuchen

Zutaten:

700 g Hokkaido-Kürbis
3 Eier
150 ml Milch
160 g Dinkelmehl Typ 630
1 Tl Weinstein-Backpulver
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
4 Essl Bratöl

Zubereitung

Kürbis waschen, putzen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und 2 cm groß würfeln. In kleinem geschlossenem Topf mit wenig Wasser ca. 15 Minuten garkochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Kartoffelstampfer oder Gabel fein zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Eier, Milch, Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer, Muskat und 3 Essl. Öl in eine Schüssel geben und alles gut verquirlen und zu einem sämigen Teig verrühren, 400 g Kürbispüree zugeben und nochmal gut durchmischen. Teig abgedeckt ca. 15-20 Minuten ruhen lassen. Beschichtete Pfanne mit Bratöl erhitzen, und darin nach und nach 16 kleine Pfannkuchen von 10 – 12 cm Durchmesser bei mittlerer Hitze ausbacken. Dazu passt Kräuterquark und frischer Salat

Quelle: köstlich vegetarisch

Apfel-Kürbis-Ragout mit Couscous

Zutaten:

600 g Hokkaido-Kürbis
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
2 Essl. Bratöl
120 g Tomatenmark
3 Tl Currypulver
½ Tl Zimt
½ Tl gem. Kreuzkümmel
700 ml Gemüsebrühe
120 g Erdnussmus
Salz, Pfeffer

200 g Couscous (alt. Reis)
250 g säuerliche Äpfel
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Kürbis waschen, putzen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen. Kürbis in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 4 Min. anschwitzen, Knoblauch zugeben und 1 Minute mit anschwitzen.

Tomatenmark, Chili, Curry, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Erdnussmus, Salz, Pfeffer und Kürbis zugeben und gut mischen. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Couscous nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und 1 cm groß würfeln und zu dem Kürbis geben, Deckel schließen und auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Ragout auf Couscous anrichten und Petersilie bestreut servieren.

Quelle: köstlich vegetarisch