



Mangoldquiche

Zutaten:

Ø 200 g Mehl
Ø 100 g Quark
1 TL Salz
100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
2 EL Öl
3 Eier
200 ml Sahne
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g würziger Bergkäse

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten.
Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen.
Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen.
Den Teigboden mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken.
Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20-25 Minuten backen.

Pastinaken-Tagliatelle

Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken
30 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Thymian, getrocknet
250 g Tagliatelle
50 g Parmesan, gerieben
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein muss, kann man 6 Scheiben Bacon mit dem Gemüse knusprig braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



Auberginen-Spaghetti

Zutaten:

2 Auberginen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 getr. Chilischote
4 EL Olivenöl
1 Glas Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
2 TL ital. Kräuter
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
500 g Spaghetti

Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Süßkartoffel-Quinoa mit karamellisierten Haselnüssen

Zutaten:

80g Haselnüsse
500g Süßkartoffeln, geschält und
in 1 cm große Würfel geschnitten
5 Salbeiblätter
1 Knoblauchzehe, in dünne
Scheiben geschnitten
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel
150g Quinoa
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Blech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schale sich zu lösen beginnt. (Ca. 5 – 7 Minuten). Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen. Die Süßkartoffeln in eine ofenfeste Form geben. Salbeiblätter waschen und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwas Fleur de Sel mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Alles gleichmäßig in der Form verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Schale löst. In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufköcheln lassen und die Haselnusskerne darin schwenken. Die karamellisierten Haselnüsse auf Backpapier abkühlen lassen. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den karamellisierten Haselnüssen vorsichtig unter den fertig gegarten Quinoa heben.

Von Theresa Baumgärtner aus „Wie wir kochen“