



Schlemmerzungen mit Brokkoli & Speck

Zutaten:

1 Packung Blätterteig süß
(backfertig rechteckig)
400 g Brokkoli
2 rote oder gelbe Zwiebeln
8 Scheiben Frühstücksspeck
200 g Schmand
Salz und Pfeffer
Zucker
2–3 EL Olivenöl
100 g Bergkäse
4–5 TL grünes Pesto (Glas)
Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 5–10 Minuten ruhen lassen. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Speck in Stücke schneiden. Schmand mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die schmalen Seiten des Teiges übereinanderlegen und dann quer in 4 Streifen schneiden. Auf bemehlter Arbeitsfläche etwas breiter rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Schmand bestreichen, dabei ca. 1 cm zum Rand frei lassen. Teigenden zusammendrücken. Speck, Zwiebeln und Brokkoli in die Taschen geben, mit je etwas Olivenöl beträufeln. Käse reiben, darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, anrichten und mit Pesto beträufeln. Dazu schmeckt frischer Feldsalat mit kross gebratenen Schinkenwürfeln und herzhaftem Senf-Dressing. Quelle: lecker.de

Gerösteter Sellerie mit Kichererbsen und Feldsalat

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 Dose Kichererbsen
2-3 TL Gewürzmischung
(z.B. Harissa, Gemüsegewürz)
Pfeffer, Salz
1 P. Mandelblättchen

200g Feldsalat
2 Clementinen
1 Granatapfel

2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
1 EL Honig
1 TL Senf
Saft einer ½ Zitrone

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Sellerie schälen und in 1–2cm dicke, Pommies-artige Stifte schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Sellerie und die Kichererbsen mit 2EL Olivenöl, der Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20–30Min. im Ofen goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Clementinen schälen, nach Belieben zerkleinern. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herausklopfen. Feldsalat, Clementinen und Granatapfel-Kerne in eine Schüssel geben - die Zutaten für das Dressing zusammenrühren und darüber geben. Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit die Mandeln zu dem Sellerie aufs Blech geben und goldbraun mitrösten. Vorsicht, dass sie nicht zu dunkel werden. Den Sellerie und die Kichererbsen mit dem Salat anrichten. Dazu schmeckt auch ein leckerer Joghurt-Dip. Quelle: MarleySpoon



Brokkoli-Cashew-Curry

Zutaten:

3 EL Rapsöl
1 Brokkoli (500 g)
1 Zwiebel
1 Apfel
2-3 TL Currypulver
400 ml Kokosmilch
250 ml Wasser
60g Cashewkerne
1 Lauchzwiebel
2 Prise Chiliflocken
Salz u. Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli waschen, putzen, grobe Stiel abschneiden. Diese großzügig schälen und in Scheiben, Röschen in 1 cm Stücke, schneiden. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Brokkoli einlegen, sofort mit 2 Prisen Salz würzen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder wenden, anschließend die Pfanne vom Herd ziehen. Für die Currysauce das übrige (1 EL) Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Anschließend die Apfelschnitze dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Mit 2 gehäuften TL Curry bestäuben, durchrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. 250 ml Wasser dazu gießen, alles aufkochen und abgedeckt etwa 5 Minuten sämig einkochen lassen. Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun duftend anbraten. Aus der Pfanne auf ein Arbeitsbrett geben und etwas abkühlen lassen, dann mit einem breiten Messer grob hacken. Den Brokkoli in die Currysauce geben und darin abgedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten bissfest ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Lauchzwiebel und Chiliflocken darüberstreuen und durchrühren, alles nochmals mit Curry und Salz nachschmecken.

Zum Servieren das Brokkoli-Curry mit den Cashewnüssen bestreuen und pur oder mit gekochtem Basmatireis anrichten.

Eingelegte gelbe Bete

Zutaten:

3 gelbe Bete
1 Knoblauchzehe
20g Ingwer
220 ml Wasser
60 ml Honig
250 ml Tafelessig
1 TL schwarzes Pfefferkorn

1 Schraub- oder Einmachglas, 1L

Zubereitung

Beten waschen und in siedendem Wasser 30-35 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in feine Spalten schneiden. Bete in ein Einmachglas (ca. 1 l) füllen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden. Wasser mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Essig und Pfeffer aufkochen. Danach direkt in das Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Eingelegte Bete vor dem Verzehr mindestens 3 Tage kühl und dunkel lagern.

Eignet sich super als Mitbringsel in der Herbst- und Winterzeit.

Quelle: Mitarbeiterküche