



Pastinaken-Apfel-Quiche mit Polenta-Boden

Zutaten

Boden:

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe

200 g Polenta

1 geh. TL ital. Kräuter

Belag:

400 g Pastinaken

350 g rotschalige Äpfel

100 g rote Zwiebel

5 EL Bratöl

1 EL Rohrohrzucker

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

125 g Camembert

250 g Ricotta

1 Ei

1 gest. TL Paprikapulver

¼ TL Chiliflocken

Rosmarin

Springform 26 cm

Durchmesser

Zubereitung

Form fetten. Für den Boden Brühe zum kochen bringen und Butter darin zerlassen. Knoblauch dazu pressen. Polenta unter Rühren mit Schneebesen in die Brühe einrieseln lassen, erneut aufkochen und vom Herd nehmen. Ital. Kräuter einrühren. Masse in die Form füllen, mit einem feuchten Löffel glattstreichen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Anschließend mit feuchten Händen einen 1 cm Rand ringsum formen. Inzwischen Pastinaken in 2 mm dicke Scheiben, Äpfel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in 2 mm dicke Halbringe schneiden. 3 EL Öl in großer Pfanne erhitzen und Pastinaken darin unter gelegentlichen rühren, hellbraun anbraten. Zwiebeln und restliches Öl zugeben und 3 Minuten weiterbraten. Hitze reduzieren und Apfel zugeben. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen und köcheln lassen. Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 C° vorheizen. Camembert in 0,7 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel, den Ricotta mit Ei, Paprikapulver, Chiliflocken, 1/2 TL Salz u. 1 Msp. Pfeffer mit dem Schneebesen glattrühren. Guss gleichmäßig auf den Polenta-Boden verteilen. Pastinaken-Apfelmischung darüber verteilen. Camembert darüberstreuen. Quiche ca. 25 Minuten backen, 10 Minuten im Ofen ruhen lassen und anschließen mit Rosmarin betreuen.

Quelle: köstlich vegetarisch

Fruchtiger Brokkoli-Avocado-Dip

Zutaten:

500 g Brokkoli

2 Avocados

6 EL Orangensaft

2 EL Zitronensaft

60 g rote Zwiebel

1 Bund Koriander

(altern. Glatte Petersilie)

2 Clementinen

1 TL Chiliflocken

Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung

Brokkoli putzen, in kleine Röschen bzw. Stücke schneiden in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Fruchtfleisch der Avocados groß würfeln. Brokkoli und Avocado Würfel mit einer Gabel grob zerdrücken. Orangen- und Zitronensaft zugeben und gut verrühren. Zwiebel fein würfeln. Koriander fein hacken und Beides unter die Mischung rühren. Clementinen in 0,5 cm große Stücke schneiden und ebenfalls unterrühren. Mit Chiliflocken, Salz/Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Fladenbrot oder Bratkartoffeln

Quelle: Köstlich vegetarisch



Fenchel-Tsatsiki

Zutaten

500 g Fenchel
5 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 Zitrone
180 g Lauchzwiebel
1 Bund Dill
1 TL rosa Pfeffer
500 g Magerquark
250 g Naturjoghurt
50 g Sahne
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch schälen, Fenchelgrün – fein hacken, beiseitelegen. Knollen (Strunk entfernen) in 1 – 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Mit 1 EL Öl und Essig mischen und zur Seite stellen. Schale der Zitrone fein abreiben, ca. 1 TL und 2 EL Saft auspressen. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Dill fein hacken. Rosa Pfeffer im Mörser zerstoßen. Quark mit Joghurt und Sahne mischen, Fenchel, Fenchelgrün, Zitronensaft- und Abrieb, Lauchzwiebelringe, Dill und rosa Pfeffer zugeben. 1 Knoblauchzehe dazu pressen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen prima Pellkartoffeln

Quelle: Köstlich vegetarisch

Schwarzwurzelsuppe mit Birne und Haselnuss

Zutaten:

300 g Schwarzwurzeln
1 kleine Kartoffel
(mehlig kochend)
300 ml Hühnerbrühe /
Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne
1 kleine Schalotte, gehackt
1/2 Birne, geschält und
kleine Würfel geschnitten
12 Haselnüsse,
gehackt und geröstet

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen (mit Handschuhen!) und sofort in Wasser mit Zitronensaft legen.

Die Schalotte in wenig Butter anschwitzen. Die grob geschnittenen Schwarzwurzeln zusammen mit der geschälten und ebenfalls grob geschnittenen Kartoffel dazugeben und alles in der Hühner- (oder Gemüse) Brühe weichköcheln. Mit der Hälfte der Sahne pürieren und durch ein Sieb passieren. 3/4 der Suppe soll schön flüssig sein, warmstellen. Der Rest, der jetzt noch durch das Sieb gepresst wird, soll deutlich fester sein, aber immer noch weich. Diese Masse ebenfalls warmstellen. Die Birnenwürfel in wenig heißer Butter braten und mit wenig Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Schwarzwurzelmasse in heiße Teller geben, Birnenwürfel und Haselnüsse darüberstreuen und mit der Suppe umgießen.

Quelle: Chefkoch.de