



Champignon-Risotto

Zutaten

150g Arborio-Reis
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
ca. 300g Steinchampignons
450 ml Gemüsebrühe
1 EL weißer Balsamico
1 Bd Petersilie
1 EL Pinienkerne
20g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und beides fein würfeln bzw. hacken. Pilze putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2-3 Minuten andünsten. Reis zufügen und unter Rühren eine weitere Minute mitdünsten, bis er glasig ist. Reis mit weißem Balsamico und 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren und das Risotto 15-20 Minuten ohne Deckel garen lassen. Dafür das Risotto regelmäßig umrühren und immer so viel Gemüsebrühe zugießen, damit der Reis knapp bedeckt ist und nichts anbrennt. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht bräunen und anfangen zu duften. Pinienkerne in eine Schale füllen und beiseitestellen. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Wenn das Risotto gar ist, Pilze, Parmesan sowie die Hälfte der gehackten Petersilie unterheben und alles mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Risotto mit übriger Petersilie garnieren und servieren.

Quelle: Eatbetter

Fenchel-Möhren-Curry

Zutaten

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stk. Frischer Ingwer
1 rote Chilischote
2 Fenchelknollen
3 Möhren
1 Paprikaschote
1 EL Rapsöl
2-3 EL gelbe Currypaste
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Pfeffer, Salz
Etwas Limettensaft

Reis als Beilage

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden. Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, in schmale Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen, würfeln. Reis nach Anleitung kochen. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1-2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Curry mit Pfeffer, Jodsalz und etwas Limettensaft abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Zum Servieren mit Fenchelgrün dekorieren.

Quelle: Eatbetter



Kartoffelsalat mit Zucchini und Fenchel

Zutaten

ca. 500g Kartoffeln fest
2-3 Zucchini
2 kleine Fenchelknollen
Opt. 250g grüner Spargel
100g Mandelblättchen
1 EL körniger Senf
Saft einer Zitrone + Schale abgerieben
1 EL Apfelessig
2 EL Kapern
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und abschrecken. Währenddessen die Zucchini und Fenchelknollen in dünne Scheiben schneiden und den Spargel halbieren. Das Gemüse auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. 10 Minuten im Ofen rösten, bis alles weich und leicht gebräunt ist. Für das Dressing den Senf, Zitronensaft und Schale, Apfelessig, Kapern und Öl mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Kartoffeln und das Ofengemüse in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen und mit den Mandelblättchen bestreut servieren.

Quelle: Deliciously Ella

Ofen-Kartoffel mit Radieschen-Gurken-Dip

Zutaten

4 große Kartoffeln
1 Bd Radieschen
½ Gurke
½ Bd Schnittlauch
500g Quark
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
Petersilie getrocknet
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Backofen auf 175 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, trockentupfen und rundherum mit einer Gabel einstechen. Kartoffeln einzeln in Alufolie wickeln und 60 Minuten im Backofen garen, bis sie weich sind. Gurke waschen und halbieren. Mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und Gurke fein würfeln. Radieschen waschen und in dünne Stifte schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Quark mit Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, getrockneter Petersilie, Gurke, Radieschen und Schnittlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, der Länge nach einschneiden und einen Klecks Radieschen-Gurken-Dip darauf verteilen.

Quelle: Springlane