



Zucchini-Spaghetti-Salat

Zutaten

350 g Spaghetti
Meersalz
3 EL Olivenöl
ca. 500 g Zucchini
50 g getr. Tomaten (in Öl)
1 Glas Kichererbsen
ital. Kräuter
Für das Dressing:
400 ml Tomatensaft
150 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
Chilipulver, Rohrohrzucker
4 EL Balsamico Bianco

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. In einer Pfanne in wenig Olivenöl anbraten, mit Meersalz und italienischen Kräutern würzen und herausnehmen. Kichererbsen in der Pfanne kurz rösten, herausnehmen.

Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden. Dressing-Zutaten verrühren, abschmecken und mit Spaghetti, Zucchini, Tomaten und Kichererbsen vermengen und servieren.

Quelle: bioladen

Couscous und Spitzkohl mit Halloumi

Zutaten

1 rote Chilischote
30g Orangenmarmelade
440 ml Möhrensaft
Salz, Pfeffer
320g Couscous
3 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
1 TL Kümmel gem.
1 Halloumi
1 Spitzkohl

10g Minze
10g Petersilie
20g Pinienkerne
1 TL Schwarzkümmel
80 ml Olivenöl (opt. Trauben-Kernöl)

Zubereitung

Chili putzen und mit Kernen fein schneiden. Marmelade mit Chili in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Möhrensaft ablöschen, mit Salz würzen und einmal aufkochen. Couscous zugeben und beiseitegestellt 5-10 Minuten abgedeckt quellen lassen. Couscous mit zwei Gabeln auflockern, je 2 EL Öl und Essig locker unterheben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Pesto Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und waschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kräuter mit Pinienkernen und Schwarzkümmel in einem Rührbecher mit dem Öl sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto kalt stellen. Für den Spitzkohlsalat Salz und Kümmel in einer Schüssel mit restlichem Essig verrühren, bis das Salz gelöst ist. Eine kleine Auflaufform mit etwas Öl bepinseln, Halloumi in die Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10-15 Minuten erwärmen. Inzwischen Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Spitzkohl längs halbieren und quer bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Spitzkohl mit dem Kümmellessig mit den Händen 1-2 Minuten durchkneten. Olivenöl zugeben, erneut leicht durchkneten, leicht mit Salz nachwürzen. Halloumi aus dem Ofen nehmen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Couscous mit etwas Spitzkohl und Halloumi auf einen Teller geben und mit Pesto beträufelt servieren.

Quelle: essen+trinken



Kohlrabi-Kartoffel-Lasagne

Zutaten

2 Kohlrabi
2 Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
1 kg Rinderhackfleisch
500g passierte Tomaten
Oregano getr. oder frisch
100 ml Milch
1 Ei
400g Schmand
125g Mozzarella
40g Pinienkerne
½ TL Muskat
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi und Kartoffeln putzen, schälen und mit dem Alleschneider in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Hackfleisch 2-3 Minuten in Rapsöl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Passierte Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand mit Milch und Ei zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Oregano waschen, Blättchen vom Zweig lösen und fein hacken. In die Sauce geben. Backofen auf 180° C vorheizen. Kohlrabi, Kartoffeln, Sauce und Schmandmasse abwechselnd in der Auflaufform schichten. Mozzarella auseinander zupfen und auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Pinienkerne auf den Auflauf streuen und weitere 10 Min. backen.

Quelle: Springlane

Caprese-Salat mit Tomaten und Avocado

Zutaten

1 reife Avocado
400g Tomaten
125g Mozzarella
½ Bund Basilikum

3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Avocado längst halbieren und den Kern entfernen. Nun das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausnehmen und würfeln. Die Tomaten und den Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Basilikum-Blätter abzupfen. Aus Olivenöl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

Der Salat lässt sich noch wunderbar mit weiteren Zutaten wie Pfirsich oder Parmaschinken ergänzen und ist eine leckere Grillbeilage.

Quelle: Gaumenfreundin