



Gefüllte Steinchampignons

Zutaten:

400g Steinchampignons
2-3 Tomaten
2 Lauchzwiebeln
150g Feta
Öl nach Wahl
Balsamico Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Steinchampignons putzen und die Stiele entfernen.

Die Tomaten, Lauchzwiebeln und Pilzstiele in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig abschmecken. Den Feta zerbröseln und mit dazu geben.

Die Steinchampignons mit dem kleinen „Salat“ befüllen und in eine Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten garen.

Dazu passt ein frisches Baguette, Reis oder Kartoffeln.

Quelle: Chefkoch.de

Süßkartoffelbratlinge

Zutaten:

Ca. 400g Süßkartoffeln
ca. 2 El Mehl
1 Msp Backpulver
1 Ei
4 El Milch

Salz und Pfeffer
Öl/Butter zum Braten

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und fein reiben. Mehl mit Backpulver mischen.

Süßkartoffeln, Mehl-Gemisch mit Ei und Milch verrühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Gegebenenfalls noch etwas Mehl dazu geben.

Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und etwas plattdrücken. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten goldbraun braten dann wenden.

Dazu passt ein frischer Salat und ein würziger Dip nach Belieben.

Quelle: chefkoch.de



Kohlrabi-Risotto

Zutaten:

1 Kohlrabi
ca. 200g Risotto Reis
etwas Butter zum Anbraten
1 kleine Zwiebel
450ml Gemüsebrühe
Weißwein, optional
Parmesan, optional

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Butter glasig dünsten und den Risotto dazu geben. Kurz mit andünsten. Wenn gewünscht mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe dazu geben und bei gelegentlichem Rühren das Risotto ca. 20min garen.

Die Blätter des Kohlrabi entfernen (aufheben – siehe Tipp). Den Kohlrabi schälen und in schmale Streifen schneiden. Den Kohlrabi in einer Pfanne scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Kohlrabi unter den Risotto heben und je nach Belieben Parmesan untermengen.

Tipp: Kohlrabiblätter Chips

Den Strunk rausschneiden und die Blätter in ca. 3cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 1-2 El Öl und 1 großen Prise Salz vermengen. Die Blätter einzeln auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 2-5min backen. Sobald die Spitzen der Blätter anfangen braun zu werden die Chips aus dem Ofen holen und auf Küchen- oder auf Zeitungspapier auskühlen lassen.

Kartoffelaufbau mit Zucchini und Tomate

Zutaten:

600g Kartoffeln
600g Tomaten
1-2 Zucchini
200g Schmand
6 Eier
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß,
Thymian getr.

Zubereitung

Die Kartoffeln und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und ca. 5 min in Salzwasser garen. Tomaten in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform einölen und nun die Kartoffeln, die Zucchini und die Tomaten abwechselnd schichten, so dass mehrere Lagen entstehen.

Die Eier mit dem Schmand gut verrühren und je nach Geschmack würzen. Diesen Guss über den Auflauf verteilen und bei 160 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 50-55min backen

Quelle: kochbar.de