



## Feurig überbackene Tomaten mit Chili

### Zutaten

3-4 Tomaten  
1 Kugel Mozzarella  
3-4 Scheiben einer Chili  
Salz/Pfeffer  
2-3 EL Olivenöl

### Zubereitung

Tomaten waagrecht halbieren. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einstreichen und die Tomaten in die Form legen. Die Mozzarellascheiben darauf verteilen. 3-4 Scheiben der Chilischote klein hacken und zu dem übrigen Olivenöl geben. Das Chili-Öl auf Käse und Tomaten verteilen und bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Salz bestreuen. Schmeckt gut zu Gegrilltem und frischen Salat.

Quelle: zauberdergewuerze.de

## Herzhafte Mangold Quiche

### Zutaten für die Füllung

500g Mangold  
200g Creme fraiche  
100ml Sahne  
150g herzhaften Hartkäse  
3 Eier  
1 kleine rote Zwiebel  
1 TL Speisestärke  
1 Knoblauchzehe  
Salz/Pfeffer/Muskat

### Zutaten für den Teig

250g Mehl  
125g kalte Butter  
1 Ei  
30ml Wasser  
Salz

### Zubereitung des Teiges

Kalte Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl, dem Ei, dem geriebenem Käse und Wasser zu einem Teig verkneten. Für 15min im Kühlschrank kaltstellen. Eine Quicheform mit dem Teig auslegen und mit einer Gabel mehrmals in den Boden stechen. Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten befüllen. Den Boden im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 12min blind backen.

### Zubereitung der Füllung

Den Mangold waschen und klein schneiden. Die Stiele sollten in kleinere Stücke geschnitten werden.

Die Eier, Creme fraiche und Sahne mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Speisestärke verrühren.

Die Mangoldstiele und die klein geschnittene Knoblauchzehe ca. 5 Minuten in einer Pfanne weich dünsten und etwas salzen. Im Anschluss die kleingeschnittenen Mangoldblätter dazu geben und weitere 4-5 Minuten mit dünsten. Den Mangold auf den vorgebackenen Quiche Boden verteilen und den Creme fraiche Guss vorsichtig über die Quiche geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25-30 Minuten backen.

Quelle: kochenausliebe.com



## Karotten-Spaghetti mit Kurkuma-Cashew-Sauce

### Zutaten

500g lila Möhren  
2 rote Zwiebel  
200g Spaghetti  
1 Zitrone  
100g Cashewmus  
2 EL gehackte Cashews  
3-4 Scheiben der Chili  
Basilikumblätter  
1 TL Kurkumapulver  
Salz  
Olivenöl

### Zubereitung

Die Karotten schälen und mit einem Spiralschneider in Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten und die Zwiebel einige Minuten dünsten.

Die Nudeln derweil nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Für die Sauce etwa die Hälfte der Zitronenschale reiben und die Zitrone im Anschluss auspressen. 2 EL Zitronensaft und die Zitronenschale zusammen mit dem Cashewmus, der Chili, Salz, Kurkuma und ca. 3-4 EL vom Nudelwasser in einem Mixer (oder mit einem Stabmixer) zu einer cremigen Sauce verrühren.

Die Nudeln abgießen und zu den Karotten in die Pfanne geben. Die Sauce dazugeben und alles vorsichtig umrühren.

Mit einigen Basilikumblätter und gehackten Cashews servieren.

Quelle: [eatsleepgreen.de](http://eatsleepgreen.de)

## Zucchini Kaltschale mit Feta und Zitronenöl

### Zutaten

2 Zucchini  
2-3 El Joghurt (vollfett)  
50g Feta  
30ml Gemüsebrühe  
2 Scheiben Zitrone  
50g Nussmischung z.B. Mandeln  
Haselnüsse, Cashews, Walnüsse  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL Honig  
1 EL Olivenöl  
Salz

### Zubereitung

Die Zucchini in dünne Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Etwas Salz darüber streuen und mit Olivenöl bestreichen. Die Zucchini bei 190 Grad etwa 10 Minuten im Backofen rösten.

Die gerösteten Zucchini mit der Gemüsebrühe und dem Joghurt im Mixer cremig rühren und abkühlen lassen.

Für den Thymian-Nuss-Crumble die Nüsse grob hacken und in einer Schüssel mit dem Thymian, Honig und Olivenöl vermischen. Die Crumble auf einem Backblech verteilen und im noch heißen Ofen bei 180 Grad 3-4 Minuten knusprig backen.

2 Scheiben Zitrone, Salz und Olivenöl im Mixer cremig rühren. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Zitronenöl beträufeln.

Die Kaltschale mit dem Zitronenfeta und Thymian-Nuss-Crumble garnieren und ein paar Tropfen vom Zitronenöl über die Suppe träufeln. Genießen.

Quelle: [limonrimon.ch](http://limonrimon.ch)