



Gefüllter Butternut Kürbis

Zutaten

1 Butternut Kürbis
1 Paprika
1 Zucchini oder Schlangengurke
200g Tomaten
100g Feta
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 TL Oregano getrocknet
3 Stiele glatte Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Kürbis längs halbieren und entkernen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln und salzen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 45min garen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Paprika klein schneiden. Zucchini/Schlangengurke längs halbieren, den weichen Teil mit den Kernen herausschälen. Dann klein würfeln, ebenso wie die Tomaten.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Zucchini zugeben und 3 Min. mitbraten, mit Salz und Zucker würzen. Tomatenmark dazu geben, kurz anbraten lassen. Tomaten, Oregano und 100 ml Wasser zugeben, erhitzen und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls warmhalten. Petersilienblätter fein hacken, den Feta grob zerbröseln. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse Ragout füllen. Petersilie und Feta darüberstreuen.

Quelle: essen-trinken.de

Risotto-Wirsing-Rouladen

Zutaten

1 Wirsing
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
300g Risottoreis
100ml Weißwein
1L Gemüsebrühe
40g Grana Padano, fein gerieben
Salz und Pfeffer
1 EL Natron

Zutaten für die Soße

1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
200ml Weißwein
400ml Sahne
Salz und Pfeffer
1 EL Estragon getrocknet

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in einem Topf glasig dünsten. Den Risotto Reis dazu geben und ca. 1 Min mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Die Gemüsebrühe darüber gießen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze den Risotto garen. Den Käse zum Schluss unterheben. In der Zwischenzeit 10 Wirsingblätter für 1 Min in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen und sofort in ein kaltes Wasserbad geben. Die Blätter abkühlen lassen, herausnehmen und mit einem Geschirrtuch trocken tupfen. Das Wirsingblatt mit der Oberseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit Risotto füllen. Die Seiten nach innen einschlagen und das Blatt wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen in eine Auflaufform legen. Für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch andünsten und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne hinzugeben und bis auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Die Soße über die Rouladen geben und für 20min bei 180 Grad backen.

Quelle: kuriositätenladen.de



Shakshuka mit Naan Brot

Zutaten

500g Fleischtomaten
1 Paprika
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
3-4 Eier
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
½ TL Zucker
1 gehäufter TL gemahlene
Koriander
1/2TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Tomatenmark

Zutaten Naan Brot

250g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
30g Joghurt
125g lauwarmes Wasser

Zubereitung

Tomate, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Zwiebel und Paprika in etwas Öl anbraten. Knoblauch kurz mit dazu geben. Tomaten samt Saft mit dazu geben und bei hoher Hitze ca. 5 Min einkochen lassen. Gelegentlich umrühren. Gewürze dazu geben. Wenn etwas Flüssigkeit bereits verdampft ist mit einem Löffel Mulden in die Tomatensauce drücken und vorsichtig jeweils ein Ei hineingeben. In geschlossener Pfanne bei niedriger Hitze noch ca. 5 Min leicht köcheln lassen bis das Eiweiß gestockt ist.

Dazu Naan Brot aus der Pfanne

Die Zutaten zu einem glatten Mehl verkneten. Den Teig abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen flach ausrollen. In der heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett 1-2 Min von beiden Seiten backen.

Quelle: tasteoftravel.at

Bohnen -Zucchini-Salat

Zutaten

2-3 Zucchini
Ca. 300g Bohnen
1 Handvoll Schnittlauch
5 EL Olivenöl
1 rote Chili
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen halbieren, ggf. die Enden abschneiden. In kochendem Wasser etwa 7 Min bissfest dünsten.

Die Zucchini würfeln und in 1 EL Olivenöl kurz andünsten.

Knoblauch, Schnittlauch und Chili hacken.

Bohnen abtropfen lassen und mit Zucchini, Schnittlauch, Knoblauch und Chili vermengen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Quelle: paleo360.de