



Apfel-Sellerie-Salat mit Walnüssen

Zutaten

150g Joghurt oder Joghurtersatz
200g Sellerieknolle
2 Äpfel
1 Handvoll Walnüsse
2 El Olivenöl
1 El Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für das Dressing den Joghurt in einer Salatschüssel mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Sellerie schälen und gegebenenfalls in handlichere Stücke zerteilen.
Den Sellerie über der Salatschüssel klein reiben.
Die Äpfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zum Sellerie geben.
Den Sellerie und den Apfel mit dem Dressing gut vermischen.
Die Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett/Öl kurz anrösten.

Vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Quelle: Zentrum-der-Gesundheit.de

Zucchini-Rolle mit Feta und Tomaten

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini
8 Eier
200g Kräuterfrischkäse
2-3 Tomaten
100g getrocknete Tomaten in Öl
200g Feta, zerbröselt
Basilikumblätter
Salz und Pfeffer
Geriebener Muskat

Zubereitung

Zucchini in feine Scheiben schneiden, auf ein Küchensbrett auslegen und mit Salz bestreuen. Nach 10min die herausgetretene Flüssigkeit abtupfen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech die Zucchini Scheiben verteilen.
Die Eier in eine Schüssel aufschlagen mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Mit einem Stabmixer die Eiermasse ca. 3-5min schaumig aufschlagen.
Die Eiermasse nun vorsichtig über die Zucchini verteilen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160°/Ober-Unterhitze 180°) ca. 20min backen. Danach vorsichtig auf die Arbeitsplatte ziehen (mit Backpapier) und abkühlen lassen.
Währenddessen die Tomaten klein schneiden, die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und zusammen mit den Basilikumblättern klein hacken.
Getrocknete Tomaten und den Basilikum unter den Frischkäse rühren und auf der Zucchiniplatte verstreichen. Die Tomatenwürfel und den Feta darüberstreuen.
Mit Hilfe des Backpapiers die Platte fest einrollen und weitere 15min goldbraun backen.

Quelle: lecker.de



Mango Chutney

Zutaten

1 Mango
10g Ingwer
1 kleine Chili
1 Limette
25ml Apfelessig
30g Zucker

Zubereitung

Die Mango, die Chili (je nach Schärfegrad eine halbe oder eine ganze) und den Ingwer kleinschneiden. Den Zucker in einer Pfanne langsam erhitzen und karamellisieren lassen. Sobald der Zucker beginnt sich braun zu färben die Mango, den Ingwer und die Chili dazugeben. Gut verrühren. Nun mit dem Apfelessig ablöschen und etwas einkochen lassen, bis ein großer Teil der Flüssigkeit verdunstet ist.

Mit Limettensaft abschmecken.

In der Zwischenzeit 1-2 kleine Gläser mit Schraubverschluss heiß auswaschen und abtropfen lassen.

Das Chutney noch heiß in die Gläser füllen. Den Deckel fest zu drehen und abkühlen lassen.

Schmeckt gut zu indischen Gerichten, auf Brot oder zum Grillen.

Quelle: inspiriert von slowlyveggie.de

Vegetarische Sellerie-Frittata aus der Pfanne

Zutaten

1 Knolle Sellerie
25g italienischer Hartkäse
(Parmesan, Grana Padano)
6 Eier
50ml Schlagsahne
1 El Olivenöl
1 TL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser 5min kochen. Im Anschluss abgießen, abschrecken und trocken tupfen.

Den Käse fein reiben. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und 20g Käse verquirlen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten hellbraun anbraten. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Die Eiersahne dazu gießen und kurz stocken lassen. Die Frittata in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) für 15min backen.

Vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen.

Quelle: essen-und-trinken.de