



Fenchel-Birnen-Pizza

Zutaten für den Teig

250g Dinkelvollkornmehl
½ Würfel Hefe
150ml lauwarmes Wasser
1 TL getr. Kräuter der Provence
1 EL Olivenöl
Salz

Zutaten für den Belag

1-2 Fenchel
60g Haselnüsse
1-2 Birnen
150g Schmand
120g geriebener Gouda
2 EL Butter
2 EL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
Gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehl, 1TL Salz, Kräuter und Öl mischen. Hefe in lauwarmes Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Inzwischen den Fenchel halbieren und den Strunk so herauscheiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Hälften längs in dünne Scheiben schneiden. Ca. 200ml Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und die Fenchelscheiben ca. 3-5min blanchieren. Vorsichtig in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann beiseitestellen. Birnen in dünne Spalten schneiden, Kerngehäuse entfernen. Butter und Honig in einer Pfanne zerlassen, die Birnen darin bei mittlere Hitze 5min karamellisieren.

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig halbieren, rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Schmand bestreichen, mit Fenchelscheiben und Birnenschnitzen belegen, pfeffern und mit Nüssen und Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° 10-12min backen.

Quelle: spielberger-muehle.de

Bohnen-Brot-Salat mit Eiern

Zutaten

1 rote Paprika
2 Eier, hartgekocht
350g Glas dicke Bohnen
200g Buschbohnen
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
200g Cherrytomaten
1 TL Kapern
1 ½ EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 Handvoll Basilikumblätter
1 kleines Baguette

Zubereitung

Paprika, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Die dicken Bohnen abtropfen lassen.

Die Enden der Buschbohnen abschneiden und die Bohnen in Salzwasser 5min garen.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne glasig dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Brot in 2cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel goldbraun rösten. Basilikumblätter und Kapern klein hacken.

Für das Dressing Weißweinessig mit Salz und Pfeffer verrühren, das restliche Olivenöl, die Zwiebel und den Knoblauch unterrühren, Kapern dazu. Eier vierteln.

Paprika, Bohnen, Brotwürfel, Tomaten und Basilikum mit dem Dressing mischen. Zum Servieren die Eier auf dem Salat verteilen.

Quelle: essen-und-trinken.de



Pasta mit Kürbis und Pilzen

Zutaten

1 Kürbis Hokkaido
400g Spaghetti
100g Steinchampignons
100g Crème fraiche
50ml Weißwein oder
Weißweinessig
1 Zwiebel
1 EL Kapern
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kürbis halbieren, in kleine Würfel schneiden und die Hälfte der Würfel beiseitelegen. Zwiebel klein schneiden und zusammen mit einer Hälfte Kürbiswürfel anbraten. Wenn der Kürbis etwas angebraten ist, mit Weißwein bzw. Weißweinessig ablöschen und für etwa 10min andünsten. Sollte die Flüssigkeit verdampft sein, bevor der Hokkaido weich ist, mit Wasser auffüllen. Anschließend Kürbis und Zwiebel mit der Creme fraiche pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Kürbiswürfel mit den kleingeschnittenen Steinchampignons in einer Pfanne anbraten. Immer wieder umrühren.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung garkochen, abgießen und tropfnass zu der Kürbissauce geben. Die gesondert angebratenen Kürbiswürfel zum Servieren über die Pasta streuen und mit einigen Kapern garnieren.

Quelle: inspiriert von uebersee-maedchen.de

Gefüllte Süßkartoffeln mit Avocado creme und Bohnen

Zutaten

2 Süßkartoffeln
350g Glas schwarze/rote Bohnen
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Avocado
3 Zehen Knoblauch
2 Limetten
Salz, Pfeffer, Chilipulver,
Kreuzkümmel
Öl

Zubereitung

Mit einer Gabel mehrere Löcher in die Süßkartoffeln stechen und auf einem Backblech bei 200° 45-75min rösten bis sie weich sind (hängt von der Größe ab). Nach dem Backen 5-10min abkühlen lassen.

1 Knoblauchzehe abziehen und mit dem Fruchtfleisch der Avocado, 1 EL Limettensaft und 1 EL Wasser mit einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten, salzen.

2-3 Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden, 2 Zehen Knoblauch klein hacken und beides in einer Pfanne anbraten. Je ¼ TL Chilipulver und Kreuzkümmel sowie die Bohnen hinzugeben und 1-2min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die weichen Süßkartoffeln auf einem Teller platzieren und längs aufschneiden. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel auflockern. Die Avocado Creme und die Bohnen löffelweise auf jede Süßkartoffel schichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Quelle: diet-health.info