



Schiacciata mit Trauben

Zutaten

500g Dinkelmehl
1 Würfel Hefe
320ml lauwarmes Wasser
1 EL Salz
50g Zucker für den Teig
Etwa 50g Zucker für die Füllung
Ca. 500g dunkle Trauben
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Hefe und etwas Zucker in lauwarmes Wasser auflösen. Olivenöl, Zucker, Mehl und Salz in eine große Schüssel geben und zusammen mit dem Hefewasser zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Eine Stunde abgedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Trauben von den Stielen lösen und gut waschen. Wenn der Teig das doppelte Volumen hat, halbieren. Beide Hälften zu zwei runden Scheiben ausrollen. Eine Scheibe in eine geölte Backform legen und mit 2/3 der Trauben belegen. Mit Zucker bestreuen. Darauf die zweite Hälfte legen. Abgedeckt noch etwa 15min gehen lassen. Anschließend die Oberfläche mit Olivenöl einpinseln und mit einer Gabel einstechen. Mit Trauben verzieren und nochmals mit Zucker bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 45min backen.

Quelle: natürlich-glücklich.de

Gebratener Fenchel mit Senfsauce mit Polenta

Zutaten

1-2 Fenchelknollen
60ml Weißwein
60ml klare Gemüsebrühe
1 EL Dijon-Senf
Olivenöl

Zubereitung

Fenchelgrün abzupfen und den Strunkansatz wegschneiden. Fenchel der Länge nach in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fenchelscheiben darin ca. 3min von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Der Fenchel sollte noch bissfest sein.

Den Bratrückstand mit Wein und Brühe ablöschen, Senf einrühren und die Soße aufkochen lassen. Fenchel in die Pfanne legen und zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 3min ziehen lassen.

Polenta nach Packungsanleitung zubereiten. Wem es beliebt kann noch geriebenen Hartkäse mit unterrühren.

Zum Servieren das Gericht noch mit dem Fenchelgrün garnieren.

Quelle: gusto.at



Romanesco Salat mit Kapern

Zutaten

1 Romanesco, in Röschen
4 EL Kapern
60ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl extra
1 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
geriebener Parmesan

Zubereitung

Einen großen Topf mit ca. 5cm Wasser füllen. Die Romanesco Röschen in einem Sieb oder im Dunsteinsatz in den Topf legen. Das Wasser zum Kochen bringen. Dann den Romanesco auf mittlerer Stufe 5-6min bissfest garen.

Den Romanesco in eine Schüssel geben und mit den Kapern vermischen.

Den Knoblauch fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit der Brühe, dem Öl und mit dem Zitronensaft zu einem Dressing verrühren.

Das Dressing über den Romanesco geben. Zum Servieren mit Parmesan bestreuen.

Quelle: ellerepublic.de

Gebratener Porree mit würzigen Linsen

Zutaten

1-2 Stangen Porree
2 EL Öl
2 EL geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Für die Linsen

150g Berglinsen
1 Zwiebel
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
500ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
¼ Bund Petersilie

Zubereitung

Den Ofen auf 180° vorheizen.

Vom Porree die Krone einkürzen und den restlichen Teil längs halbieren. Sollte die Porreestange sehr lang sein einfach halbieren. Den Porree in einer Auflaufform geben und mit dem Öl beträufeln. Salzen, pfeffern und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 25min backen.

Währenddessen die Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Öl glasig dünsten. Den Knoblauch dazu pressen und kurz mit anschwitzen. Die Linsen in den Topf geben und 2min braten. Mit der Brühe ablöschen und mit gekipptem Deckel ca. 20min köcheln lassen.

Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Sobald die Linsen gar sind, aber noch bissfest sind, den Herd ausschalten. Die Lauchzwiebel und die Petersilie unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Porree zusammen mit den Linsen servieren.

Quelle: [inspiriert von blueberryvegan.com](http://inspiriertvonblueberryvegan.com)