



Herbstlicher Feldsalat mit Pastinaken und Feta

Zutaten

100g Feta
200g-300g Feldsalat
1-2 Pastinaken
Baguette
0,5 EL brauner Zucker
Sesam
Olivenöl

Für das Dressing

1 EL Essig
2 EL Pflanzenöl
1 EL Honig
0,5 EL Senf
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Feldsalat gründlich waschen. Den Ofen schonmal auf 150° vorheizen.

Die Pastinaken schälen und in feine Stücke schneiden. Anschließend etwa 2min in kochendem Wasser blanchieren.

Für die Brotchips das Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Brotscheiben auf einem Backpapier im Ofen ca. 10min backen.

Den braunen Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die blanchierten Pastinaken darin karamellisieren lassen. Anschließend auf einem Teller leicht abkühlen lassen.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Messbecher gut mixen.

Nun den Feldsalat mit dem Dressing mischen. Den Feta in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Pastinaken und den Brotchips servieren.

Quelle: inspiriert von ich-liebe-kaese.de

Schnelle Grünkohlpfanne mit getrockneten Tomaten

Zutaten

20g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
200g Grünkohl
120g Hirse
3 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
350g gekochte weiße Bohnen
Pfeffer, Chiliflocken

Für die Tahin-Sauce

50g Tahin
50ml Einweichwasser der Tomaten
½ Zitrone – gepresster Saft

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten mit 100ml kochendem Wasser übergießen und 10min ziehen lassen.

Hirse in 350ml Wasser aufkochen, 5min kochen lassen, mit Salz würzen, vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel 10min quellen lassen.

Währenddessen die Zwiebel in feine Streifen schneiden, Stiele vom Grünkohl in etwa 2cm lange Stücke schneiden. Das Grün grob hacken. Die Tomaten abgießen, das Einweichwasser auffangen.

Tomaten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Tomaten und Knoblauch dazugeben. Mit Salz abschmecken. Den Grünkohl unterheben, zusammenfallen lassen und 5-7min schmoren.

Für die Sauce das Tahin mit 50ml Tomaten-Einweichwasser und Zitronensaft glattrühren.

Bohnen zum Grünkohl geben, mit dem restlichen Einweichwasser ablöschen, mit Pfeffer und Chili würzen, kurz aufkochen und mit der Hirse servieren.

Quelle: eat-this.org

Tipp: Aus Grünkohl kann man auch ein tolles Pesto zubereiten.



Möhren-Tajine mit Petersilie und Cashewkernen

Zutaten

500g Möhren
1 Dose Kichererbsen (400g)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Koriander (gemahlen)
1 TL Kurkuma (gemahlen)
2 EL Honig
5 EL Olivenöl
500ml Gemüsefond
200g Joghurt natur
1 Eigelb
2 EL Speisestärke
1 EL Butter
50g Cashewkerne
Petersilie
Salz

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhren schälen, 2 Möhren fein raspeln, restliche Möhren jeweils einmal quer und einmal längs halbieren. Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch, geraspelte Möhren, Gewürze und 1 EL Honig in einem Schmortopf in Olivenöl ca. 5min andünsten. Kichererbsen und Möhrenstifte zugeben, Gemüsefond dazu gießen, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel im 180° heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca 30min garen. Joghurt mit Eigelb, Speisestärke und etwas Schmorsud verquirlen und in die Tajine rühren. Bei kleiner Hitze ca 10min köcheln lassen. Öfters umrühren bis die Sauce etwas eindickt. Butter und übrigen Honig (1 EL) in einer Pfanne schmelzen lassen, grob gehackte Cashewkerne darin 2-3min goldbraun karamellisieren lassen, mit Salz würzen. Petersilie klein schneiden und unter die Tajine heben, mit Cashewkernen bestreut servieren.

Quelle: tegut.com

Kaki-Salsa mit Ziegenkäse

Zutaten

2 Kaki
1 rote Zwiebel
200g Ziegenkäserolle
4 TL flüssiger Honig
1 Baguette
3 EL Olivenöl
1 EL gehackter Rosmarin
1 TL körniger Senf
1 Chili
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofengrill vorheizen. Kakis schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebeln und Chili fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kaki, Chili und Zwiebel zugeben, 2-3min bei mittlerer Hitze andünsten. Rosmarin und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäserolle in 4cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit flüssigem Honig beträufeln. Auf der 2. Schiene von oben 2-3min gratinieren.

Mit der Kaki-Salsa und Baguette servieren

Quelle: livingathome.de