



Süßkartoffel-Quinoa mit karamellisierten Haselnüssen

Zutaten

80g Haselnuss
500g Süßkartoffel
5 Salbeiblätter, getrocknet
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl 150g Quinoa
1 EL Ahornsirup
Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Backblech legen und so lange im Ofen rösten, bis die Schale sich zu lösen beginnt (ca. 5-7min). Die Nüsse zum Abkühlen beiseitestellen.

Die Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Salbeiblätter mit dem gehackten Knoblauch, dem Olivenöl und dem Salz zu den Süßkartoffeln geben und gut vermengen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30min garen.

In der Zwischenzeit den Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

Die abgekühlten Haselnüsse zwischen den Händen reiben, damit sich die Schale löst. In einer kleinen Pfanne den Ahornsirup aufköcheln lassen und die Haselnusskerne darin schwenken. Die karamellisierten Haselnüsse auf Backpapier abkühlen lassen.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den karamellisierten Haselnüssen vorsichtig unter den fertig gegarten Quinoa heben.

Quelle: heavenlynnhealthy.de

Gelbe Bete Tarte mit Zwiebeln

Zutaten für den Teig

220g Dinkelvollkornmehl
100g Butter in Flöckchen
90ml Wasser
Prise Salz

Für die Füllung

2 gelbe Bete
2 rote Zwiebeln
170g Joghurt
150g Crème fraiche
1 Ei
150g Ziegenfrischkäse
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Pinienkerne
etwas Thymian, getrocknet
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, Salz und Wasser in einer Schüssel mit dem Handrührer zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 40min im Kühlschrank ruhen lassen.

Die gelbe Bete schälen, achteln und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebeln abziehen und achteln.

Für die Füllung Joghurt, Crème fraiche, Ei und Ziegenfrischkäse in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch und den Thymian mit unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Tarte-Form einfetten, den Teig mit bemehlten Händen in die Form drücken und dabei einen kleinen Rand formen. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Bete und Zwiebeln hineindrücken. Die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 60min backen.

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne rösten und zum servieren über die leicht abgekühlte Tarte streuen.

Quelle: projekt-gesund-leben.de



Spaghettikürbis mit Spinat und Feta

Zutaten

1 Spaghettikürbis
200g Spinat
150g Frischkäse
150g Feta
75g geriebener Käse
3 Knoblauchzehen
1-2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen. Den Spaghettikürbis der Länge nach in zwei Hälften schneiden, mit einem Löffel die Kerne herauschaben.

Die Innenseiten der Kürbishälften mit etwas Olivenöl einreiben und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Ca. 40min backen, bis das Kürbisfleisch weich ist.

Nach dem Backen den Kürbis kurz abkühlen lassen um das Fruchtfleisch mit einer Gabel aufzulockern.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch unter Rühren anrösten. Den Spinat etwas kleinschneiden und mit zum Knoblauch geben. Mit Anrösten bis der Spinat zusammengefallen ist. Nun den Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinat-Creme in jede Kürbishälfte verteilen. Nach Belieben mit Feta und geriebenen Käse bestreuen. Die gefüllten Kürbisse 8-10min bei 180°C backen. Dann den Backofen auf Grillstufe stellen und weitere 3-5min backen, bis die Kürbisse und die Füllung leicht goldbraun sind.

Quelle: biancazapatka.com

Vegetarisches Curry mit Chinakohl

Zutaten

1 Chinakohl
½ rote Paprika,
1 Möhre
Basmatireis
2 EL grüne Curry-Paste
1 Dose Kokosmilch
30g geröstete/gesalzene Erdnüsse
1 Knoblauchzehe
1 St Ingwer (Daumengroß)
1 EL Fischsauce
(Alternativ No-Fish-Sauce)
40g Mungobohnensprossen
1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Paprika und Möhre in Stifte schneiden. Die Mungobohnen abwaschen und abtropfen lassen. Den Chinakohl schräg von der Spitze in feine Streifen schneiden.

Öl im Wok (oder großer Pfanne) erhitzen, Ingwer und Knoblauch kurz anbraten. Die Currypaste sowie 5 El der Kokosmilch dazu geben. Alles gut verrühren und warten, bis sich kleine Ölbläschen bilden. Paprika und Möhren mit dazu geben und anbraten. Den Chinakohl, die restliche Kokosmilch, die Fischsauce und ein Schuss Wasser dazu geben, alles kurz einköcheln lassen. Parallel den Reis nach Packungsanleitung garen.

Das Curry mit Reis, Mungobohnensprossen und zerstoßenen Erdnüssen servieren.

Quelle: madamecuisine.de