



Herbstpanzanella

Zutaten

½ Hokkaidokürbis
2 (rote) Zwiebeln
2 Rote Bete
1 Pastinake
2 Karotten
200g Topinambur
2 Aprikosen getrocknet
1 ½ TL Meersalz
5 EL Olivenöl
3 EL Balsamicoessig
2 Zweige Thymian
6 Scheiben Brot (Vollkorn)
¼ Bund Petersilie
4 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Hokkaido halbieren und die Kerne ausschaben, Kerne in eine Schale mit Wasser geben und zur Seite stellen.
Hokkaido in schmale Spalten schneiden.
Zwiebeln, Rote Bete, Pastinake und Karotten schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. Topinambur waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Aprikosen fein würfeln.
Gemüse auf ein Backblech (evtl. Backpapier) legen und mit 1 TL Salz, 4 EL Olivenöl, Balsamico und Thymianblättern gut vermengen.
Kürbiskerne im Wasserschälchen vom übrigen Fruchtfleisch lösen und abspülen. Mit einem sauberen Küchentuch trockentupfen und mit dem ½ EL Olivenöl und dem restlichen Salz vermengen.
Brot scheiben auf ein zweites Blech legen und mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln, die Kürbiskerne ebenfalls auf dem Blech verteilen.
Gemüse im Ofen 25 Minuten rösten, nach 10 Minuten das Blech mit dem Brot und den Kernen ebenfalls in den Ofen schieben.
Petersilie fein hacken.
Ofengemüse in eine Schüssel geben, Brotscheiben in grobe, mundgerechte Stücke reißen und alles gut vermengen.
Mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln

Quelle: eat-this.org.de

Grünkohlchips – gesunder Knabbersnack

Zutaten

500g Grünkohl
2 EL Sesampaste oder Erdnussbutter
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Grünkohl vom Stängel befreien und die Blätter kleinzupfen.
Marinade aus Sesampaste, Öl, Salz und Pfeffer anrühren.
Grünkohl in die Marinade tauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
Im Ofen bei 140 Grad ungefähr 20 Minuten sanft backen.

Quelle: smarticular.net



Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus

Zutaten

180g Kichererbsen gegart
250g Rote Bete
2 Limetten
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
60g Cashewmus
1 Chicorée
2 TL Olivenöl
100g Naturjoghurt 3,5% Fett
Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

Die Kichererbsen mit 150g gewürfelter Rote Bete, 2-3 TL Limettensaft und Cashewmus fein pürieren und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Hummus in drei Portionen teilen, zwei Portionen im Schraubglas kaltstellen. Chicorée abspülen, trocken tupfen und längs halbieren. Olivenöl in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne verteilen, Chicorée mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze zugedeckt langsam braten, bis die Spitzen braun werden. 100g Rote Bete in Viertel geschnitten zugeben und kurz warm werden lassen. Das Gemüse etwas salzen, mit Cayennepfeffer würzen und mit 1 TL Limettensaft beträufeln. Joghurt mit 1 TL Limettensaft und etwas Salz glattrühren und auf einem Teller verteilen. Eine Portion Hummus, Chicorée und Rote Bete darauf verteilen und mit Kräutern bestreuen.

Quelle: brigitte.de

Kohlrabisalat mit Apfel

Zutaten

1 Kohlrabi
1 großer säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
1 Bd. Petersilie
1 El Honig
2 EL Öl (vorzugsweise Nussöl)
3 EL Apfelessig
Pfeffer
Salz

4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

Kohlrabi waschen und schälen. In feine Streifen raspeln. Apfel waschen, schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Ebenfalls raspeln und mit dem Zitronensaft vermengen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.

Honig und Öl verquirlen, den Essig unterschlagen und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Kohlrabi- und Apfelraspel miteinander vermengen, das Dressing sowie die Hälfte der Petersilie dazugeben und 10 Minuten durchziehen lassen.

Zusammen mit dem Vollkornbrot und der restlichen Petersilie servieren.

Quelle: estbetter.de