



Chinakohl mit Tomatensahne

Zutaten

1 Chinakohl
2 Zwiebeln
4 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 TL edelsüßes Paprikapulver
200g Schmand
4 El Petersilie gehackt

Als Beilage zu Kartoffeln oder
Fleisch

Zubereitung

Chinakohl von den äußeren Blättern befreien und den Kohl der Länge nach Halbieren. Kohl ohne den harten Strunk quer in 3cm breite Stücke schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Zwiebeln in heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig braten.

Tomatenmark kurz mitbraten. Chinakohl, Paprikapulver und Schmand unterrühren, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Min. bissfest dünsten.

Petersilie unter den Kohl heben.

Quelle: essen-und-trinken.de

Cremige Ofen-Gnocchi mit Bohnen und Brokkoli

Zutaten

25g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Koriandersamen
½ TL Fenchelsamen
¼ TL Anis
¾ TL Salz
2 EL Olivenöl
500g Gnocchi
100g gekochte weiße Bohnen
½ Zitrone, Schale dünn abgerieben
150ml Sahne (oder veganer Ersatz)
400ml Tomatenpassata
1 Brokkoli
20g Reibekäse (oder veganer Ersatz)

Zubereitung

Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen lassen.

Brokkoli in kleine Stücke schneiden/zerteilen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Gewürze fein mörsern.

Öl in einen heißen, feuerfesten Topf geben und Zwiebel und Knoblauch 1 Minute anschwitzen. Die aufgeweichten Tomaten fein hacken und zusammen mit den Gnocchi, Bohnen, Zitronenzesten und den Gewürzen hinzugeben, 1 Minute weiterbraten. Ab und zu umrühren.

Mit Sahne und Passata ablöschen und vermengen. Brokkoli in die Sauce legen und mit Reibekäse bestreuen. 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Quelle: eat-this.org



Gebackener Feta mit Cherrytomaten

Zutaten

2 rote Zwiebeln
200g Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
2 TL Oregano
400g Feta
Pfeffer

Mit Baguette servieren

Zubereitung

Zwiebeln in Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl und getrockneten Oregano mischen.

Feta-Käse trocken tupfen. Kleine Auflaufform mit ½ Olivenöl fetten, Käse hineinlegen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Tomaten-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten backen. Mit Pfeffer würzen und servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

Salat mit Birne, Walnuss und Gorgonzola

Zutaten

250g Salat
2 reife Birnen
60g Walnusskerne
40g Gorgonzola

Dressing:

60ml dunkler Balsamicoessig
1 EL flüssiger Honig
1 EL Dijonsenf
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Die Birnen vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Walnusskerne hacken. Den Gorgonzola fein würfeln. Den Salat auf Teller verteilen. Mit Birnenspalten, Walnüssen und Gorgonzola belegen.

Essig mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unterschlagen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Quelle: landlust.de