



Schwarzwurzelgemüse mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten

500g Schwarzwurzel
3 EL Pinienkerne
1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
½ TL Salz, geräuchert
½ TL schwarzer Pfeffer gem.
2 EL Sojasauce
20g Petersilie
1 TL Speisestärke
1 Zitrone – Saft gepresst

Zubereitung

Schwarzwurzeln schälen, schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 8 Minuten blanchieren, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl 4 Min. rösten, häufig umrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebel fein würfeln, Öl in Pfanne geben, und mit der Schwarzwurzel bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Min braten, ab und zu umrühren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, unter die Schwarzwurzeln heben und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sojasauce ablöschen.

Petersilie fein hacken, etwa 3 EL für die Dekoration beiseitestellen, den Rest unter das Gemüse heben. Speisestärke in 150ml kaltes Wasser einrühren, in die Pfanne geben, kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze 2 Min ziehen lassen. Vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen und servieren.

Quelle: eat-this.org

Schwäbischer Filderkrautkuchen

Zutaten für den Hefeteig

250g Mehl
20g Hefe
Salz
1/8 Liter lauwarme Milch
50g flüssige, lauwarme Butter

500g fein geschn. Filderkraut
250g Schmand
250g Sahne
6-8 EL Rapsöl
2 EL Mehl
1 Ei verquirlt
1 gr. Zwiebel
300g Speck
Salz
Pfeffer gem.
Kümmel nach Geschmack

Zubereitung

Aus den Hefeteigzutaten einen geschmeidigen Teig herstellen und 30 Min. gehen lassen. Anschließend ausrollen und in eine passende Form legen, die Ränder ringsum hochziehen.

Für die Krautauflage die Zwiebeln und den Speck würfeln und in einer großen Pfanne mit heißem Rapsöl anschwitzen. Dann das fein geschnittene Kraut hinzufügen und weiter, unter ständigem Rühren 2-3 Min. anschwitzen. Anschließend die Pfanne vom Feuer nehmen und die Krautmasse abkühlen lassen. Die kalte Krautmasse in ein geeignetes Gefäß füllen und mit Schmand, Sahne, verquirltem Ei und Mehl gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmel nach Geschmack würzen. Die Krautmasse auf dem Hefeteig verteilen und im vorgeheizten Backofen, bei 180 Grad, ca. 45-60 Minuten fertig backen

Quelle: schmeck-den-sueden.de



Cremige Tagliatelle mit Pastinaken und Schinken

Zutaten

2 kl. Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400g Pastinaken
2 TL Thymian
8 Scheiben gestreifter Speck
oder Schwarzwälder Schinken
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
250ml Geflügelfond
250g Tagliatelle Nudeln
2 Eigelb
150ml Schlagsahne
50g Parmesan gerieben

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Pastinaken schälen, quer in dünne Scheiben schneiden.

Speck oder Schinken im Öl knusprig braten, Thymian zugeben, kurz mitbraten. Speck und Thymian auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, 5 Min dünsten. Pastinaken zugeben, anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pastinaken mit Fond ablöschen und bei milder Hitze ca. 10 Min garen.

Inzwischen Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Eigelbe, Sahne und die Hälfte vom Käse verquirlen. Nudeln abgießen, dabei 100ml Nudelwasser auffangen.

Sahne-Käse-Mischung mit Tagliatelle, Pastinaken und Nudelwasser mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck/Schinken in grobe Stücke reißen und mit dem Thymian unter die Pasta mischen. Mit restlichem Käse bestreut servieren

Quelle: essen-und-trinken.de

Butternutkürbis aus dem Ofen mit Feta und Walnüssen

Zutaten

1 Butternut Kürbis
Olivenöl
Pfeffer
Salz
2 Zweige Rosmarin
100g Ziegenkäse oder Feta
2 EL Honig

Brot als Beilage

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Beide Enden des Kürbisses abschneiden. Die Schale mit einem scharfen Messer entfernen. Kürbis halbieren, Kerne mit Löffel entfernen und nochmals halbieren. Den Kürbis in 2-3 cm große Scheiben schneiden. Marinieren mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Rosmarin Nadeln. Die Kürbisscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Ca. 20 Min backen, dann die Walnüsse und Käse hinzugeben. Alles mit Honig beträufeln. Noch einmal 10 Min backen.

Mit frischem Brot oder Baguette servieren.

Quelle: nutsandblueberries.de