



## Brokkoli-Lauch-Galette

### Zutaten

#### Für den Mürbeteig

300g Dinkelmehl 630  
½ TL Salz  
150g Butter (oder veganer Ersatz)  
125ml Wasser eiskalt  
5 EL Milch (oder veganer Ersatz)

#### Für die Füllung

2 EL Olivenöl  
150g Champignons  
150g Lauch  
Thymian (4 Zweige oder 2 TL)  
200g Brokkoli, in einzelne Röschen aufgeteilt  
½ TL Salz  
Pfeffer  
50g Reibekäse (oder veganer Ers.)

### Zubereitung

Mürbeteig: Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Kalte Butter in kleine Würfel schneiden. Mit Mehl und Salz in der Küchenmaschine oder per Hand schnell vermengen. Nach und nach eiskaltes Wasser und 3 EL Milch hinzugeben, der Teig darf nicht warm werden. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen, in einen gut verschließbaren Behälter geben und 15 Min im Kühlschrank kaltstellen.

Füllung: Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Champignons in Scheiben, Lauch in Streifen schneiden. Öl in heiße Pfanne geben und Champignons 6 Min scharf anbraten. Lauch dazugeben, 4 Min bei mittlerer bis hoher Hitze weiterbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli 3 Minuten blanchieren, anschließend kalt abschrecken.

Teig auf bemehltem Backpapier ca. 5mm dick ausrollen. Lauch-Champignonfüllung gleichmäßig mit etw. 7 cm Abstand zum Rand auf dem Boden verteilen und mit Thymian bestreuen. Brokkoli auf der Füllung anrichten und mit Reibekäse toppen. Den Rand mit der übrigen Hafermilch bepinseln. Auf mittlerer Schiene 40-45 Minuten backen.

Quelle: eat-this.org

## Thai-Karotten-Kokos-Kürbissuppe mit Sprossen

### Zutaten

600g Hokkaidokürbis  
300g Karotten  
2 Zwiebeln klein  
2 EL Kokosöl  
4 TL Red Thai Currypaste  
3 TL Salz  
100ml Kokosmilch  
Topping  
4 EL heller Sesam  
4 TL Chiliflocken  
4 EL Koriander  
8 EL Sprossen  
1 Limette - in Scheiben

### Zubereitung

Kürbis und Karotten grob würfeln, Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kokosöl in einen heißen Topf geben, Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3 Min glasig dünsten. Currypaste dazugeben und unter Rühren 2 Min rösten. Kürbis und Karotten mit in den Topf geben und weitere 3 Min. braten. Mit 800ml Wasser und Kokosmilch ablöschen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Fein pürieren und mit Sesam, Chiliflocken, Koriander und Sprossen toppen. Mit Limettenscheiben servieren.

Quelle: eat-this.org



## Tomaten-Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

### Zutaten

2 Auberginen  
5 EL Olivenöl  
Und etwas Olivenöl  
5 Tomaten  
250g Mozzarella  
6 Stiele Thymian od 3 TL getr.  
Thymian  
3 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
30g Parmesan oder vegane Altern.

### Zubereitung

Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise von jeder Seite 2-3 Min goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blätter abstreifen, Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Ofen vorheizen (200°) Eine Auflaufform mit wenig Öl ausstreichen. Auberginen, Tomaten und Mozzarella abwechselnd in die Form schichten. Dabei immer mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella abschließen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Parmesan fein reiben und ca. 10 min vor Ende der Garzeit auf den Auflauf streuen. Auberginenaufbau herausnehmen. Mit Rest Thymian garnieren und servieren. Als Beilage passen Reis oder Polenta.

Quelle: [lecker.de](http://lecker.de)

## Tomaten-Chutney

### Zutaten

400g Tomaten  
1 Zwiebel  
1 ½ EL Olivenöl  
1 ½ EL brauner Zucker  
1 EL Rotweinessig  
½ Zweige Rosmarin  
½ Lorbeerblatt  
1 ½ Stiele Thymian od 1 TL getr.  
Thymian  
Salz  
Cayennepfeffer

### Zubereitung

Ofen auf 240° vorheizen. Tomaten putzen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomaten im Ofen auf der oberen Schiene ca. 10 Min garen, bis die Haut schwarz wird. Tomaten herausnehmen, mit einem Messer die Haut abziehen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerkleinern.

Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Tomatenfruchtfleisch darin bei mittlerer Hitze 7 Min dünsten. Zucker zugeben, unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen. Rosmarin, Lorbeer und Thymian zugeben und offen bei milder Hitze 20 Min dicklich einkochen.

Chutney mit Salz und 1-2 Prisen Cayennepfeffer würzen. Chutney in Glas füllen. Kühl und dunkel gelagert hält es sich ca. 4 Wochen. Geöffnete Gläser im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3-4 Tagen verbrauchen. Gut zu Käse und Fleisch.

Quelle: [essen-und-trinken.de](http://essen-und-trinken.de)