



Rote-Bete-Crumble

Zutaten

20g Walnusskerne
75g Butter (kalt)
1 Prise Salz
½ TL Thymian
100g Mehl
500g Rote Bete
6 EL Apfelsaft
100g Blauschimmelkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete im Ofen garen.
Walnüsse fein hacken. 75g kalte Butter würfeln. Butter und Walnüsse mit 1 Prise Salz, ½ TL getrocknetem Thymian und 100g Mehl mit den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verkneten. Eine Auflaufform fetten. Gegarte Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden und dachziegelartig in der Form verteilen. Mit 6 EL Apfelsaft beträufeln, salzen und pfeffern. Blauschimmelkäse darüber krümeln. Streusel darüber verteilen. Im Ofen bei 160Grad auf dem Rost in der Ofenmitte 15-20 Min. goldbraun backen (nicht Umluft).

Quelle: essen-und-trinken.de

Scharfe Volanti mit Sprossenbrokkoli

Zutaten

300g Sprossenbrokkoli
15g Pinienkerne
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
200g Volanti
3 EL Olivenöl
4 Sardellenfilets (in Öl)
1 EL Ahornsirup
25g Pecorino/Parmesan
1 ½ Stiele Basilikum
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gem.

Zubereitung

Sprossenbrokkoli putzen, den Strunk in Stücke schneiden (auch die Blätter weiterverwenden), waschen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 1-2 Chilis entkernen, fein hacken. Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden. 1 Biozitrone in dünne Scheiben schneiden, zweite Zitrone auspressen. Volanti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Während die Pasta kocht, in einer weiteren Pfanne 4 El Olivenöl erhitzen. Brokkoli darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen. Knoblauch, Chili und Zitronenscheiben in 2 El Olivenöl kurz anbraten. Sardellenfilets dazugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Pasta abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Brokkoli, Pasta, Ahornsirup und Zitronensaft zu den Sardellenfilets geben und alles erhitzen. Das Nudelwasser nach und nach hinzufügen, bis die Pasta schön saftig wird. Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit Pecorino bestreuen. Dann zerrupfte Basilikumblätter darüber geben.

Quelle: livingathome.de



Fenchel-Fladen mit getrockneten Tomaten

Zutaten

250 g Mehl (Type 550)
15 g frische Hefe
½ TL Zucker
2 Olivenöl
1 Fenchelknolle
1 rote Zwiebel
200g Crème fraîche
1 TL Bio-Zitronenschale
(fein abgerieben)
4 Tomaten (getrocknet, in Öl)
80g Blauschimmelkäse

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen. 100 ml lauwarmes Wasser zugießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
50 ml lauwarmes Wasser, Salz und Olivenöl zum Vorteig geben und erst mit den Knethaken des Mixers, dann mit den Händen glatt verkneten. Teig zur elastischen Kugel formen und abgedeckt weitere 45–60 Minuten bis zum doppelten Volumen gehen lassen. Inzwischen die Fenchelknolle putzen, das Grün aufheben. Fenchel längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in 1 cm dicke Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel von jeder Seite je 1 Minute anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
Zwiebeln in derselben Pfanne kurz anbraten. Crème fraîche, Biozitronenschale, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die getr. Tomaten in Öl abtropfen lassen. Blauschimmelkäse in 4 Scheiben schneiden. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und jeweils zu einem ca. 20 cm langen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Crème fraîche bestreichen und mit Fenchel, Zwiebeln und Tomaten belegen, dann je 1 Scheibe Käse darauflegen. Auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten knusprig backen. Mit zerzupftem Fenchelgrün bestreuen.

Quelle: livingathome.de

Kohlrabi Dhal

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 TL Curry Blätter (optional)
2 Roma Tomaten
2 Kohlrabi
½ TL Kreuzkümmel gem.
½ TL Garam Masala
½ TL Koriander gem.
1/8 bis ¼ TL Cayenne
1/8 TL Kurkuma
½ TL Salz
160g rote Linsen
450ml Wasser
175 ml Kokosmilch

Zubereitung

Den Knoblauch feinhacken, die Kohlrabi schälen und würfeln. Die Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln. Etwas Wasser (3-4 EL) in einem Topf erhitzen und den Knoblauch mit den Curry Blättern darin ca. 2 min andünsten. Nun die Tomaten dazugeben und 1 Minute mitkochen. Anschließend die Kohlrabiwürfeln in den Topf geben, umrühren und 2-3 Minuten bedeckt kochen. In der Zwischenzeit die Linsen mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Linsen mit den Gewürzen, dem Wasser und der Kokosmilch ebenfalls in den Topf geben und alles zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur leicht abgedeckt ca. 17-20 Minuten köcheln lassen.
Mit ein paar Spritzern Zitronensaft zu Vollkorn-oder Basmati Reis oder Naan Brot servieren. Reste im Kühlschrank aufbewahren. Wenn das Dhal zu sehr eindickt, beim Erwärmen in einem Topf etwas Wasser einrühren.

Quelle: veggiejam.com