



Grünkohl- Schakschuka

Zutaten

500-600g Grünkohl
300g Steinchampignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Eier
Rapsöl
Chiliflocken

Gewürze:

Sumac
Baharat-Gewürzmischung
Salz/Pfeffer
Kreuzkümmel gemahlen

Zubereitung

Die Kohlblätter von den Stielen lösen und die dicken Blattrippen entfernen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Anschließend abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Kohlblätter dann in grobe Stücke schneiden. Die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Rapsöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und 3-4min mit braten. Den Grünkohl untermischen. Mit den Gewürzen abschmecken. 4 Kuhlen in den Grünkohl formen (am Besten geht das mit einem Löffel), die Eier aufschlagen und in die Kuhle setzen. Bei kleiner Hitze zugedeckt stocken lassen. Zum Servieren mit Chiliflocken bestreuen.

Quelle: foodish.cooking.de

Flammkuchen mit Tomaten und Oliven

Zutaten für den Teig:

440g Mehl
250ml lauwarmes Wasser
4 El Olivenöl
2 TL Salz

Für den Belag:

400g Crème fraiche
4 EL grüne Oliven
4-5 Strauchtomaten
2 Zwiebeln Rosé de Bretagne
4 Peperoni
Kräuter der Provence

Zubereitung

Den Backofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig halbieren und jeweils auf einem Backpapier dünn ausrollen. Im Anschluss das Backpapier mit Teig auf ein Backblech legen.

Für den Belag die Crème fraiche auf beiden Teigen verstreichen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Das Gemüse auf den Fladen verteilen und die Flammkuchen ca. 15min auf der mittleren Schiene im Backofen backen.

Zum Schluss mit den Peperoni und den Kräutern der Provence garnieren.

Quelle: justspices.de



Brotgratin mit Roter Bete und Apfelchutney

Zutaten

250g altbackene Vollkornbrötchen
250g vorgegarte Rote Bete
150g Feta
2 EL Semmelbrösel
1 Ei
125ml Milch
100g Schmand
50g Reibekäse
Salz/Pfeffer

Zutaten fürs Chutney

1 milde Zwiebel
2 säuerliche Äpfel
100g Rohrzucker
60ml Weißweinessig
1 rote Chili
½ TL gelbe Senfkörner
100ml Apfelsaft

Zubereitung

Die Brötchen in Scheiben schneiden. Die Rote Bete und Feta würfeln. 4 kleine oder 1 große Auflaufform buttern und mit den Semmelbröseln bestreuen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Ei, Milch, Schmand, Gewürze und Reibekäse verquirlen und mit den Rote Bete mischen. Das Brot, den Eieguss sowie den Feta abwechselnd in die Form schichten, dabei mit Brot beginnen und mit Brot abschließen. 15min im Ofen Backen, dann die Hitze auf 180°C reduzieren und weitere 20min backen.

Die milde Zwiebel abziehen. Zwiebel und Äpfel in Scheiben schneiden, salzen und mit Rohrzucker und Weißweinessig mischen. Chili entkernen, hacken und mit den Senfkörnern und dem Apfelsaft zu den Äpfeln geben und ca. 20min bei milder Hitze dicklich einkochen lassen.

Das Brotgratin mit dem Apfelchutney servieren.

Quelle: mein schönes Land

Bärlauch- Kässpätzle

Zutaten für den Teig

15g frischer Bärlauch
150ml Wasser
500g Weizenmehl
5 Eier
1-2 TL Salz
1 Prise Muskatnuss

150g geriebenen Bergkäse
1 Zwiebel

Zubereitung

Bärlauch in Streifen schneiden und mit etwas Wasser zu einer Paste pürieren.

Mehl, Wasser, Eier, Salz, Muskatnuss und die Bärlauch-Paste in einer Rührschüssel mit einem Holzlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig abgedeckt 10min ruhen lassen. In der Zeit einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Den Teig portionsweise mit dem Hobel in das heiße Wasser schaben. Sobald die Knöpfle an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel in ein Sieb abschöpfen.

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer heißen Pfanne anbraten bis sie braun geröstet sind.

Die Knöpfle zum Servieren mit Zwiebeln und Käse bestreuen.

Quelle: trickytine.com