



Spinat-Chinakohl-Pfanne mit Kräuterseitlingen

Zutaten

300g Spinat
150g Kräuterseitlinge
1/2TL geriebener Ingwer
200g Chinakohl
1 rote Chilischote
2 EL Margarine
½ TL Kurkumapulver
110ml Gemüsebrühe
100ml Hafersahne
1 EL Mandelmuss
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker

Zubereitung

Den Spinat waschen, grob zerkleinern und abtropfen lassen, die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, ½ TL Ingwer reiben, den Chinakohl in Streifen schneiden, die Chilischote entkernen und fein hacken.

Eine Pfanne mit 2 EL Margarine erhitzen und die Pilzscheiben mit dem ger. Ingwer 2 Min. scharf anbraten. Dann die Chinakohlstreifen dazugeben und ebenfalls 2 Min. mitbraten.

Die Hitze reduzieren, die gehackten Chilis und ½ TL Kurkuma dazugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Hafersahne einrühren und 5 Min. köcheln lassen.

Anschließend 1 EL Mandelmuss einrühren, dann den Spinat kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Reis, Couscous oder Kartoffeln.

Quelle: zentrum-der-gesundheit.de

Bärlauch-Quiche

Zutaten

Tarte Form ca. 24cm Durchmesser
100g Butter
210g Mehl
1-2 EL Milch
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
10-12 Blätter Bärlauch
100g Serrano Schinken
1 EL Butter
Handvoll Basilikum
1 rote Zwiebel
4 Eier
100ml Milch
50ml Sahne
150g Mozzarella, gerrupft
50g ger. Parmesan
1 TL schwarzer Pfeffer
Kresse

Zubereitung

Für den Teig Butter und Mehl mit dem Salz zu einer krümeligen Masse verarbeiten. So viel Milch hinzufügen, dass ein gut knetbarer Teig entsteht. Teig ausrollen und in die gefettete Form geben, kaltstellen. Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den klein geschnittenen Schinken anbraten. Bärlauch und Basilikum fein hacken. Eier aufschlagen, Sahne und Milch einrühren. Zum Schluss die Kräuter und Gewürze sowie den geriebenen Käse hinzugeben. Masse auf den Boden geben.

Schinken und dünne Zwiebelscheiben darauf verteilen. Im Ofen 30-40 Minuten goldbraun backen. Mit Kresse dekorieren und servieren.

Quelle: knusperstuebchen.net



Gebackener Rettich mit Gurkenrahmgemüse

Zutaten

1 Rettich
1 Dose Kichererbsen
2 EL Salbei getr.
200g Räuchertofu
2 Salatgurken
1 gr. Zwiebel
200ml Pflanzensahne
2 EL Senf
2 EL Agavendicksaft
1-2 EL Weißweinessig
2 TL rosa Pfefferbeeren
Olivenöl
1 EL Dill
Salz

Zubereitung

Rettich schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Salzwasser 10 Min. kochen. Wasser abgießen, Rettichscheiben trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit Olivenöl beträufeln. Ofen auf 200° vorheizen. Kichererbsen abgießen und mit 150ml Wasser und dem Salbei zu einer homogenen Masse pürieren und mit Salz abschmecken. Masse auf Rettichscheiben verteilen. Den Rettich ca. 30 Min backen. Räuchertofu würfeln und in einer Pfanne in 2 EL ÖL bei mittlerer Hitze in 4-5 Min sehr kross anbraten. Den Tofu auf Küchenpapier entfetten und beiseitestellen. Gurken schälen, längs halbieren, Kerne rauskratzen. In 1cm bereite Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, die Gurkenstücke 5-7 Min. anbraten, Zwiebeln dazugeben 2 Min. anschwitzen. Mit 300ml Wasser und Pflanzensahne ablöschen, aufkochen, salzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Senf einrühren, mit Agavendicksaft und Essig abschmecken. Tofu beifügen und aufkochen, Dill unterheben und mit rosa Pfeffer garnieren.

Quelle: kuechengoetter.de

Hefeteilchen mit Pudding und Blaubeeren in Blütenform

Zutaten für den Teig

Teig:
220ml lauwarme Milch
7g Trockenhefe oder 25g frische Hefe
60g Zucker, 1 EL Vanillezucker
500g Mehl (Typ 550)
1 Msp Salz
1 Ei
80g & 1 TL weiche Butter
1 Päckchen Vanille Pudding
(Zutaten zum anrühren siehe Packung)
1 Eigelb
2 EL Milch
1 EL Puderzucker
80-100g Blaubeeren/Heidelbeeren

Zubereitung

Teig: Milch erwärmen, mit Hefe und Zucker verrühren. 10 Min ruhen lassen. Mehl, Salz, Vanillezucker, Ei und Butter hinzugeben und alles ca. 10 Min verkneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Mit 1 TL Butter einreiben und abgedeckt 120 Min ruhen lassen.

Vanillepudding wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Den fertigen Pudding mit Folie abdecken.

Den Teig in 12 Teile teilen, aus den Teilen jeweils sieben gleichgroße Stücke teilen. Ein Stück rollen und plattdrücken, das wird die Mitte der Blume. Die restlichen Stückchen zu Bällchen rollen. Die Mitte auf das Backpapier legen, die 6 Kugeln aneinanderlegen, sodass die Blütenform entsteht. Eigelb und Milch verquirlen und die Teilchen damit einpinseln.

Zum Schluss jeweils 1-2 EL Pudding in die Mitte geben.

4-6 Blaubeeren auf den Pudding geben.

Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen und die Teilchen ca. 15 Min goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Quelle: knusperstuebchen.net