



Auberginen-Cannelloni mit Ziegenfrischkäse

Zutaten

1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose gestückelte Tomaten
50ml Orangensaft
2-3 Auberginen
30g getrocknete Tomaten
50g Ziegenfrischkäse
100g Ricotta
1 EL Semmelbrösel
Olivenöl
1 TL Honig
Salz und Pfeffer
2 Stiele Basilikum

Zubereitung

Paprika und Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit den Dosentomaten und dem Orangensaft ablöschen. Ca. 5min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Sauce in eine Auflaufform geben und beiseite Stellen.

Auberginen längs in 5mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben jeweils auf beiden Seiten mit Öl bestreichen, salzen und auf ein Backblech (mit Backpapier) verteilen. Unter dem heißen Backofengrill je Seite ca. 3-4min hellbraun grillen. Dann die Aubergine herausnehmen und abkühlen lassen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und in einer Schüssel zusammen mit dem Ziegenfrischkäse, dem Ricotta und den Semmelbröseln vermengen. Salzen und pfeffern. Basilikumblättchen abzupfen, klein hacken und mit unter die Käsemischung geben.

Je 1 EL davon auf den Auberginenscheiben verteilen, diese dann vorsichtig aufrollen. Die Röllchen jeweils mit der Naht nach unten dicht an dicht auf die Sauce in die Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15min backen.

Dazu passt Brot oder Couscous.

Quelle: eatsmarter.de

Brokkolisalat mit Pinienkernen

Zutaten

300g Brokkoli
1 rote Paprika
1 großer Apfel
30g Pinienkerne oder
Sonnenblumenkerne

Zutaten Dressing

25g Olivenöl
15g Obstessig oder Balsamico
1 TL Honig
1 ½ TL Senf
1 TL Salz
½ TL Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli und Paprika sehr fein hacken. Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne anrösten.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermischen.

Brokkoli, Paprika und den Apfel mit dem Dressing vermengen.

Der Salat kann ruhig etwas einziehen. Zum Servieren mit Pinienkernen bestreuen.

Quelle: familienkost.de



Spitzkohl-Strudelteig-Törtchen

Zutaten für ca. 10 Stück

250g Kartoffeln
500g Spitzkohl
1 Pck Strudelteig
2 Eier
200g Schmand
200g Feta
3 EL Butter
125ml Gemüsebrühe
2 EL helle Sesamsaat
1 Knoblauchzehe
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Paprika edelsüß

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale ca. 20min in Salzwasser garkochen. Inzwischen den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Spitzkohlstreifen in 1 EL Butter kurz andünsten, danach die Gemüsebrühe dazu gießen. Weitere 5min dünsten, dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln mit Spitzkohl, Eiern, Schmand und Sesam verrühren. Den Feta dazu krümeln. Knoblauch pressen und mit Salz und Paprikapulver zu der Schmandmasse geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Muffinblech ausfetten. 2 EL Butter schmelzen und den Oregano untermischen. Die Strudelteigblätter jeweils zu Quadraten falten und die Muffinmulden damit auslegen. Teig mit Oreganobutter bestreichen. Spitzkohlfüllung hineingeben. Die Törtchen auf der unteren Schiene etwa 20min goldbraun backen.

Quelle: livingathome.de

Zucchini-Flatbread mit Ziegenfrischkäse

Zutaten

200g Mehl
1 TL Trockenhefe
50g Aprikosen getrocknet
2 TL getrockneter Thymian
50g Pecanüsse
300g Ziegenfrischkäse
500g Zucchini
50g Parmesan
1 EL getrockneter Rosmarin

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Hefe und 1 TL Salz mischen. Mit 120ml lauwarmen Wasser zu einem glatten Teig verkneten. An einem Warmen Ort mit einem Tuch zugedeckt 90min gehen lassen. Aprikosen sehr fein würfeln. Thymian und Nüsse fein hacken. Alles mit dem Ziegenkäse mischen. Zucchini längs in 5mm dicke Scheibe hobeln. Ofen auf 200°C vorheizen. Teig in etwas Mehl wenden und von Hand direkt auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Rechteck formen. Ziegenkäsemischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit Zucchiniastreifen belegen, salzen, pfeffern und Parmesan darüberstreuen. Rosmarin und den Rest Thymian auf dem Flatbread verteilen. 15-18min auf der untersten Schiene goldbraun backen. Kann heiß oder auch kalt serviert werden.

Quelle: ellerepublic.de