



Mairübchen mit Pasta und Brokkoli

Zutaten

300g Mairübchen
1 Packung Spirelli/ Fusilli
300g Brokkoli
1 Zwiebel
Eine Handvoll Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
100ml Olivenöl
70g Parmesan
Etwas braunen Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Packung Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Nach dem Abtropfen mit einem kräftigen Schuss Olivenöl mischen, damit Sie nicht an einander kleben. Die Rübchen in Mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoliröschen abtrennen, den Strunk schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. Das gesamte Gemüse in einer großen Pfanne mit Öl geben, mit etwas braunem Zucker bestreuen und bei hoher Hitze scharf anbraten. Sobald die Tomaten und der Brokkoli zerfallen, die abgetropften Nudeln mit in die Pfanne geben. Mischen Sie alles gut durch. Sobald die Nudeln wieder erwärmt sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan servieren.

Quelle: gartenflora.de

Tipp: Karamellierte Mairübchen

Gewürfelte Mairübchen mit Butter und braunem Zucker anbraten. Karamellisiert entfalten sie ihr ganzes Aroma und eignen sich als Nascherei oder Salattopping.

Gefüllte Spitzpaprika

2-3 Spitzpaprika
1 Fenchelknolle
1 Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kichererbsen
125g Ricotta
50g geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
Basilikum frisch
1 EL Butter
1 EL Mehl
140ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Beide Enden der Spitzpaprika abschneiden. Die Kerne entfernen. Paprikaenden fein hacken. Fenchel klein hacken. Mangold grob klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen Spitzpaprika- und Fenchelstücke darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazu geben. Mangold dazu, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Gemüse-Mischung in die Paprikaschoten füllen. Kichererbsen abgießen. Basilikumblätter, Menge je nach Belieben, abzupfen und grob hacken und mit den Kichererbsen, Öl, Salz und Pfeffer mischen. In einer Auflaufform verteilen. Gefüllte Spitzpaprika darauflegen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unterrühren und unter Rühren mit der Brühe ablöschen. Sauce kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen. Ricotta und Parmesan unter Rühren darin schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und über die Paprika gießen. Bei 200°Grad ca. 35min backen.

Quelle: slowlveggie.de



Zucchini Reis Pfanne

Zutaten

2 Zucchini
½ Zwiebel
300g passierte Tomaten
300g Reis
150g Feta
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
600ml Wasser
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.

Eine hohe Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Die Zwiebel dazu geben und kurz anschwitzen lassen. Die Zucchini-scheiben in die Pfanne geben und ca. 4-5min anbraten.

Im Anschluss den Reis mit in die Pfanne geben und für einen kurzen Moment mit anbraten. Dann die passierten Tomaten sowie das Wasser hinzufügen und gut umrühren.

Thymian und Rosmarin hineingeben. Die Hitze reduzieren. Bei abgedeckter Pfanne den Reis für 20min leicht köcheln, bis er gar ist. Im Anschluss Salzen und Pfeffern. Den Feta würfeln, mit in die Pfanne geben und unterheben. Anschließend servieren.

Quelle: tiny-spoon.com

Rindfleisch und Brokkoli aus dem Wok

Zutaten

ca. 800g Rindfleisch, z.B.
Rumpsteak oder Braten (vom Hof)
500g Brokkoli
1 Porree
3 Knoblauchzehen
2 EL Sesamöl
2 EL neutrales Öl
Saft von 1 Limette
2 EL Sesamsamen
1 Stück Ingwer ca. 4cm
4 EL Hoisin Sauce oder
Austernsauce

Zubereitung

Die Hoisinsauce mit Sojasauce und Sesamöl verrühren. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Längere Stiele der Länge nach halbieren. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Das neutrale Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch und Ingwer andünsten. Dann den Porree und den Brokkoli zugeben. Unter Rühren ca. 2 Minuten mitbraten.

Den Limettensaft sowie 4-5 EL Wasser ergänzen und weitere ca. 4 Minuten garen. Das Fleisch untermischen, die Sauce zugeben und alles kurz erwärmen. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Sesam bestreuen. Als Beilage Basmati Reis.

Quelle: eatsmarter.de