



## Vegane Pfirsich Tarte

### Zutaten für den Boden

100g Mandelmehl  
160g Dinkelmehl  
30g Kokosblütenzucker  
50g Apfelmus  
80g Kokosöl  
1 TL Vanille-Extrakt  
1 Prise Salz

### Zutaten für die Pfirsich-Füllung

750g Pfirsich  
150g Ananasstücke aus dem Glas  
20g Mandelmehl  
50g Kokosblütenzucker  
30g Mandeln  
1 TL Vanille-Extrakt

### Zubereitung

Die trockenen Zutaten für den Boden vermischen. Dann die nassen hinzufügen und alles gut verkneten. Den Teig anschließend für 30min kühl stellen.

Die Pfirsiche längs in Streifen schneiden. Die Ananasstücke abtropfen lassen. Pfirsichstücke, Ananas, Mandelmehl, Kokosblütenzucker und Vanille in einer Schüssel vermengen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den gekühlten Teig in einer gefetteten Tarte Form am Rand und am Boden gleichmäßig andrücken. Die Tarte für ca. 10min vorbacken.

Danach die Pfirsich-Masse auf den vorgebackenen Teig verteilen. Mandeln hacken und darüber streuen. Die Tarte ein zweites Mal für ca. 20min backen.

Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Quelle: [eatgoodfeelbetter.de](http://eatgoodfeelbetter.de)

## Quinoasalat mit Fenchel, Süßkartoffeln, Spinat und Haselnüssen

### Zutaten

400g Süßkartoffel  
1 Zwiebel  
1 Handvoll Haselnüsse  
1 Fenchel  
100g Quinoa  
2 Handvoll Spinat  
1 TL Zimt  
1 EL Olivenöl

### Zutaten für das Dressing

4 EL Olivenöl  
1 EL Tahin  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebel und die Süßkartoffel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Haselnüsse grob hacken und alles zusammen in eine Auflaufform geben. Gleichmäßig mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Zimt würzen.

Die Form für etwa 30min in den Backofen geben, bis die Süßkartoffeln gar sind.

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze für etwa 20min leicht köcheln lassen, bis das gesamte Wasser verdampft ist.

Den Fenchel mit einem Gemüsehobel in sehr feine Streifen hobeln. Den Spinat grob hacken. Beides unter den noch heißen Quinoa heben.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gebackenen Süßkartoffeln und das Dressing über den Quinoa geben und noch warm genießen.

Quelle: [tiny-spoon.com](http://tiny-spoon.com)



## Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Feta

### Zutaten

500g Tomaten  
500g Zucchini  
400g Feta  
1 Zehe Knoblauch  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Basilikum

### Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini, Tomaten und Feta in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

1 EL Öl in einer kleinen Auflaufform verteilen. Zucchini, Tomaten und Feta abwechselnd in die Form legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, den Knoblauch darauf verteilen.

Im Ofen ca. 40min backen, bis das Gemüse gar und der Käse leicht geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren mit Basilikumblätter bestreuen.  
Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

Quelle: [kochkarussel.com](http://kochkarussel.com)

## Karamellierte Ochsenherztomate mit Käse

### Zutaten für marinierten Käse

4 EL Apfelessig  
½ TL Chili Flocken  
10 EL Olivenöl  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
½ TL Bohnenkraut  
1 TL Rosmarin  
400g Fetakäse

### Zutaten für die Ochsenherztomate

1-2 Ochsenherztomaten  
4 EL Puderzucker  
1 EL Kerbel

### Zubereitung

Für den marinierten Käse das Würzöl herstellen: Apfelessig, Chiliflocken und Olivenöl verrühren. Schalotte in feine Spalten schneiden. Zitronenschale abreiben. Kräuter, Schalotte und Zitronenschale zum Öl geben. Käse in 4 gleich große Stücke schneiden, nebeneinander in eine flache Schale legen. Würzöl darüber gießen, abgedeckt 2 Stunden marinieren. Nach einer Stunde den Käse wenden.

Die Ochsenherztomaten waagrecht halbieren, Stielansatz entfernen. Puderzucker auf einen flachen Teller streuen, Tomatenhälften nacheinander mit den Schnittflächen hineinlegen und vorsichtig andrücken. Eine große Pfanne erhitzen, Tomaten auf der Puderzuckerseite in die Pfanne legen. Bei starke Hitze 3-4min karamellisieren. Tomate vorsichtig wenden, in der Pfanne beiseitestellen.

Marinierte Käsestücke aus dem Würzöl heben, etwas abtropfen lassen und auf flachen Tellern anrichten. Je 1 EL Würzöl mit Kräutern und Zwiebeln über die Käsestücke geben. Tomaten mit Kerbel bestreuen und auf den Tellern verteilen.

Dazu schmeckt Fladenbrot.

Quelle: [essen-und-trinken.de](http://essen-und-trinken.de)