



## Pad Thai-Salat mit Mangold

### Zutaten

300g frischer Mangold  
150g Reismudeln oder Glasnudeln  
1 Möhre  
2 Frühlingszwiebeln  
½ rote Chili  
Saft einer Limette  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Erdnussbutter  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL neutrales Öl  
1 EL Reissessig oder Weißweinessig  
2 EL Sojasauce  
50g geröstete Erdnüsse

### Zubereitung

Wasser für Nudeln aufkochen.  
Mangold und Möhre in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.  
Nudeln nach Packungsanweisung kochen, anschließend abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.  
Für das Dressing Saft einer Limette, gehackte Knoblauchzehe, Erdnussbutter, Sesamöl, Öl, Reissessig und Sojasauce zu einem cremigen Dressing verrühren.  
Dressing mit dem Pad Thai-Salat und den Reismudeln vermischen und mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Quelle: [eat-this.org](http://eat-this.org)

## Möhrenkuchen mit Frischkäse-Frosting

### Zutaten für den Teig

350g Möhren  
125g Butter  
1 Pk. Vanillezucker  
225g brauner Zucker  
½ TL Zimt  
½ TL Muskat (gem)  
½ TL Gewürznelken (gem)  
3 Eier  
Salz  
50g Walnusskerne (gem)  
100g Mandelkerne (gem)  
175g Mehl  
50g Speisestärke  
1 Pk Backpulver

### Zubereitung

Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Die Möhren putzen, schälen und raspeln. Butter, Zucker und Gewürze zusammen schaumig schlagen. Eier trennen und das Eigelb unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und mit den Möhrenraspeln und Nüssen unterheben. Mandeln, Mehl, Speisestärke, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen, zum Teig geben und glattrühren.  
Springform (26cm) einfetten, Teig hineingeben, glattstreichen und im Ofen für ca. 45 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.  
Für das Frosting Butter, Kokosfett und Frischkäse glattrühren. Puderzucker hineinsieben und den Vanillesirup unterrühren. Auf dem Kuchen verteilen und glattstreichen.

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

### Zutaten für das Frosting

40g Butter & Butter für die Form  
40g Kokosfett  
100g Frischkäse  
250g Puderzucker  
1 EL Vanillesirup



## Auberginen-Hackfleisch-Pfanne

### Zutaten

2 EL Olivenöl  
2 Auberginen gewürfelt  
1 TL Salz  
0,5 TL Pfeffer  
1 TL Rosmarin  
400g Rinderhack vom Hof  
100g Zwiebel gewürfelt  
2 Knoblauchzehen gehackt  
100g Tomate gewürfelt  
1 EL Tomatenmark  
200ml Gemüsebrühe

### Toppings

4 EL Joghurt  
4 EL glatte Petersilie gehackt

### Zubereitung

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Auberginen darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Zum Schluss Tomatenmark, Tomaten und Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Alles so lange köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Auberginen-Hackfleisch-Pfanne auf Tellern verteilen. Mit Joghurt und Petersilie garnieren und mit geröstetem Brot garnieren.

Quelle: [einfach-tasty.de](http://einfach-tasty.de)

## Spitzpaprika mit Feta und Kapern

### Zutaten

200g Spitzpaprika  
3 Stiele Oregano od 1,5 TL getrock. Oregano  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Zitronenschale (fein gerieben)  
1 EL Kapern  
3 ½ EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
200g Feta

### Zubereitung

Spitzpaprika putzen, waschen und in Ringe schneiden. Von 3 Stielen Oregano die Blättchen abzupfen. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Paprika, 2/3 des Oregano, Knoblauch, 1 TL Zitronenschalenabrieb, Kapern und 2 EL Olivenöl in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Feta Käse trocken tupfen. Kleine Auflaufform mit ½ EL Olivenöl einfetten. Käse hineinlegen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Spitzpaprika darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas 3-4) auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten backen. Mit restlichem Oregano bestreuen und servieren.

Dazu passt Baguette Brot.

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