



## Pflaumen-Crostata

### Zutaten für den Teig

180g Weizenmehl 550  
2 Prisen Salz  
2 EL Zucker  
120g kalte Butter in Stückchen  
Ca. 50ml eiskaltes Wasser

### Zutaten für die Füllung

Ca. 500g Pflaumen  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Maisstärke  
2-3 EL Zucker

### Zum Bestreichen

1 Ei  
1 EL Zucker

### Zubereitung

Mehl, Salz und Zucker vermischen. Butter kurz und kräftig untermixen, bis eine krümelige Konsistenz entsteht. Nach und nach Wasser dazugeben, bis sich alles gerade so zu einem Teig vermischt. Kurz durchkneten, dann zu einer flachen Scheibe formen, luftdicht einpacken. Mind. 30min kaltstellen.

Die Pflaumen halbieren, entkernen und je nach Größe nochmals halbieren. Pflaumen in einer großen Schüssel mit Zitronensaft überträufeln. Speisestärke mit Zucker vermischen und gründlich unter die Pflaumen rühren. Teig ausrollen (in etwa Durchmesser 28-30cm). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Pflaumen mittig auf dem Teig verteilen. Mind. 5cm Rand lassen, diesen dann nach innen umklappen. Das Ei verquirlen und den Rand damit einpinseln. Mit dem Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 35-40 Minuten backen. Auf einem Küchengitter mind. 30min auskühlen lassen.

Mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Quelle: moeyskitchen.com

## Steinchampignon – Lauchzwiebel – Kokos Curry

### Zutaten

4 Knoblauchzehen  
15g Ingwer  
3 EL Tomatenmark  
350g Steinchampignons  
1 Bd Lauchzwiebeln  
200ml Kokosmilch  
½ TL Garam Masala  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Paprikapulver  
½ TL Chilipulver  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer in Knoblauch und fein hacken. Die Pilze grob zerkleinern. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin rundherum anbraten, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Dann die Lauchzwiebeln in der Pfanne anschwitzen. Tomatenmark, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2-3min anbraten. Die Gewürze hinzugeben und kurz mit anrösten. Mit etwa 100-200ml Wasser und der Kokosmilch ablöschen. Abgedeckt ca. 10min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die angebratenen Pilze hinzugeben und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis oder Naan Brot.

Quelle: shibaskitchen.de



## Rettich Chips – die gesunde Alternative

### Zutaten

1-2 St. Rettich  
1-2 Tl Harissapaste  
½ Tl Thymian getr.  
½ Tl Rosmarin getr.  
½ Tl Oregano getr.  
1 Tl Salz

### Zubereitung

Den Rettich schälen und mit dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Rettichscheiben in eine Schüssel, das Salz hinzufügen, gut vermengen und etwa 20min stehen und Wasser ziehen lassen.

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann das entzogene Wasser aus der Schüssel abgießen, die Rettichscheiben auf einem Küchentuch verteilen und leicht abtupfen. Für die Würzmischung die Harissapaste mit den Kräutern verrühren. Die Paste zu den Rettichscheiben geben und alles gründlich aber vorsichtig durchmischen.

Die gewürzten Gemüsescheiben möglichst nebeneinander auf dem Backblech ausbreiten und 45min knusprig backen. Alle 10min die Chips wenden.

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

## Geröstete Miso-Zucchini aus dem Ofen

### Zutaten

752 g Zucchini

### Für die Marinade

3 EL helle Misopaste  
2 EL Apfelessig  
2 EL Sojasauce  
2 EL Olivenöl  
2 TL Ahornsirup  
1 TL Sesamöl  
2 Zehen Knoblauch – gerieben  
3 TL Sesam – gemischt

### Für die vegane Joghurtsauce

250 gr. Sojajoghurt  
¼ TL Salz

### Außerdem

¼ Bund Petersilie  
Pinke Zwiebel-Pickles (optional)  
schwarzer Pfeffer  
¼ Zitrone

### Zubereitung

Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen. Alle Zutaten für die Marinade außer dem Sesam verrühren. Die Zucchini dazugeben und mit der Marinade einreiben. Dabei vor allem die Schnittseiten gut einmassieren.

Die Zucchini mit den Schnittseiten nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und 20-30 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene rösten.

Joghurt mit Salz glattrühren und beiseitestellen. Petersiliengrün grob zupfen.

Jeweils die Hälfte des Joghurts auf einem Teller verteilen, mit heißen Zucchinihälften, Petersilie, Zwiebelpickles und Pfeffer toppen und mit Zitronenspalten servieren.

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