



## Zucchini-Pommes – knusprige Gemüse-Sticks

### Zutaten

60g Paniermehl  
30g Parmesan  
1 Tl italienische Kräuter  
2 Eier  
3 EL Mehl  
3 Zucchini  
Salz/Pfeffer

### Zubereitung

Paniermehl mit Parmesan, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer gleichmäßig vermengen. Eier in einem Suppenteller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einem weiteren Teller bereitstellen.

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zucchini in gleichmäßige Sticks schneiden. Zucchini-Sticks der Reihe nach in Mehl, Ei und Panadenmischung wälzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech auf mittlerer Schiene ca. 20min goldgelb backen.

Dazu passen verschiedene Dips z.B. Kräutercremes, Quark oder auf Mayonnaise-Basis.

Quelle: essen-und-trinken.de

## Rotwein-Risotto mit Chicorée-Trauben-Salat

### Zutaten für das Risotto

800ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
10g Ingwer  
1 Tl getr. Thymian  
2 EL Olivenöl  
300g Risotto-Reis  
200ml Rotwein  
100ml Rote Bete Saft  
3 Stiele Minze  
20g Butter  
60g Parmesan  
Salz und Pfeffer

### Zutaten für den Salat

1 Chicorée  
200g Weintrauben kernlos  
4 EL Zitronensaft  
6 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 EL Senfsaat  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Gemüsebrühe in einem Topf kurz aufkochen und warm stellen. Zwiebel und Ingwer in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze in 1-2min glasig dünsten. Ingwer und Reis zugeben und unter Rühren kurz andünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Rote Bete Saft und so viel Gemüsebrühe zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen unter Rühren 20-25min garen, nach und nach die restliche Gemüsebrühe zugießen.

Inzwischen für den Salat Chicorée längs vierteln. Trauben halbieren. Zitronensaft, Öl, Honig und Senfsaat zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Chicorée und Trauben vermengen.

Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. 2/3 der Minzblätter, Butter und Parmesan unter das Risotto heben.

Quelle: essen-und-trinken.de



## Junge rote Bete, Lauchzwiebeln und Skordaliá

### Zutaten

500g Rote Bete  
Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Schwarzkümmel

### Zutaten Skordaliá

400g vorw. fest. Kartoffeln  
2 Scheiben Toast  
100ml Milch (oder Ersatz)  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Zitronensaft  
6 EL Olivenöl  
1 Handvoll Radieschensprossen  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 El Honig  
2 Rotweinessig  
1 Handvoll Salbei getrocknet

### Zubereitung

Rote Bete abspülen und mit 1 TL Meersalz, dem Lorbeerblatt und Kümmel in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 30-40min garkochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen.

Für die Skordaliá Kartoffeln in einem Topf 25min kochen lassen. Abgießen, noch heiß die Schale abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Toast entrinden und mit der Milch begießen. Knoblauch schälen und durch die Presse zu den Kartoffeln drücken. 2 EL Zitronensaft, 4 El Öl und ½ Tl Salz zum Toast geben, alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete schälen und in 1cm dicke Spalten schneiden. 1 EL Öl, 2 El Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, mit den Rote Bete mischen und ziehen lassen.

Lauchzwiebeln mit dem Salbei in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Honig und Essig in die Pfanne geben. Zugedeckt 2-3min dünsten.

Rote Bete und Lauchzwiebeln auf eine Platte geben. Skordaliá dazu anrichten und mit den gebratenen Salbeiblättern und den Sprossen bestreuen.

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

## Salat mit Süßkartoffeln und Pesto

### Zutaten

1-2 Süßkartoffeln  
150g Rucola oder Wildkräutersalat  
300g Cherrytomaten  
150g Feta  
Pesto nach Wahl  
Olivenöl  
2 TL Paprikapulver  
1 TL getrockneten Oregano  
Salz und Pfeffer  
Knoblauchpulver

### Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen. Alle Kräuter dazu geben und gut durchmischen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 25min bei 200°C Umluft backen.

In der Zwischenzeit den Salat waschen. Cherrytomaten halbieren und Feta klein würfeln. Den Salat sowie Feta und Cherrytomaten auf 2 Tellern verteilen. Die Süßkartoffelwürfel nach dem Backen ebenso verteilen. Pesto je nach Bedarf auf den Salat geben.

Quelle: [fraenkische-rezepte.de](http://fraenkische-rezepte.de)