



Buschbohnen mit Tomaten

Zutaten

500g Buschbohnen
2 Zehen Knoblauch
3 Tomaten
2 EL Haselnusskerne
3 EL Butter
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Die Haselnusskerne mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, alternativ grob hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4-5 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

Die Butter in der gleichen Pfanne schmelzen. Bohnen und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-7 Min. anbraten. Tomaten hinzufügen und weitere 4-5 Minuten braten.

Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Die Beilage kann noch gut mit Feta, Kapern oder Kräutern „aufgemotzt“ werden. Sehr gute Beilage zu Gegrilltem.

Quelle: madamecuisine.de

Geschmorter Fenchel mit Zitronen Couscous

Zutaten

2 Fenchelknollen
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
3 Zehen Knoblauch
2 EL Sojasauce
2 TL Sumach (optional)

Für den Couscous

25g getrocknete Dattel
150g Couscous
½ TL Salz
¾ TL Orangenzesten (optional)
½ TL Zitronenzesten
30ml Zitronensaft
½ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Fenchel vierteln od. achteln (je nach Größe) und das Grün beiseitelegen. Öl in eine heiße Schmorpfanne geben, die Fenchelspalten zusammen mit Fenchelsamen und Salz dazugeben und 5 Min. anbraten, dann wenden und weitere 3 Min. braten. Knoblauch in Scheiben schneiden, zum Fenchel geben, mit 75ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze mit Deckel 10 Min schmoren lassen. Datteln würfeln, zusammen mit Couscous und Salz in eine Schale geben, mit 175ml kochendem Wasser übergießen, abdecken und ca. 5-7 Min. quellen lassen. Deckel der Pfanne abnehmen und überschüssiges Wasser vom geschmorten Fenchel kurz einreduzieren lassen. Mit Sojasauce würzen, den Fenchel darin wenden und bei niedriger Hitze 1-2 Min. karamellisieren lassen. Orangen- und Zitronenzesten zum Couscous geben, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und mit einer Gabel unterheben, dabei den Couscous auflockern. Auf Teller verteilen, Fenchelspalten verteilen und mit Fenchelgrün und Sumach toppen.

Quelle: eat-this.org



Zucchini Pfanne mit Hackfleisch

Zutaten

600g Zucchini
600g Hackfleisch
200g Cherrytomaten
100g Zwiebel
100g Frühstücksspeck
100g Erdnüsse gesalzen
2 Knoblauchzehen
4 EL Speisestärke
2 EL Tomatenmark
5 EL Olivenöl
2 TL Oregano
½ TL Zucker
Schwarzer Pfeffer, Salz

Zubereitung

Die Zucchini waschen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Küchenpapier auslegen und gleichmäßig mit Hilfe eines Siebs mit Speisestärke bestreuen. Scheiben auf ein Küchenpapier verteilen und andrücken. Von oben ca. 1,5 TL Salz aufstreuen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Frühstücksspeck in 5mm feine Streifen schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Zucchini-scheiben mit Küchenpapier abtrocknen und 2 EL Speisestärke drüberstreuen und andrücken. In einer großen, beschichteten Pfanne 2 EL Olivenölerhitzen und die Zucchini von beiden Seiten goldgelb braten, sie sollten idealerweise nicht übereinander liegen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Noch einmal 3 EL Olivenöl in derselben Pfanne und darin Zwiebel, Speck und Hackfleisch für ca. 3 Min. bei hoher Temperatur anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch zerkleinern. Im Anschluss Knoblauch, Tomatenmark und die Tomaten hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, mit ½ TL Zucker würzen. Zum Schluss die Zucchini, Erdnüsse und Oregano untermischen und heiß werden lassen.

Dazu passt Reis, Nudeln oder Baguette

Quelle: emmikochteinfach.de

Gegrillte Spitzpaprika und Halloumi-Käse

Zutaten

1 Zitrone
3 Stängel Oregano oder 2 TL
4 EL Olivenöl
250g Spitzpaprika
250g Halloumi oder Feta
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Zitrone heiß abspülen und trocken tupfen. Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Oregano abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Blätter in feine Streifen schneiden. 3 EL Öl, Zitronensaft und Oregano verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Spitzpaprika abspülen und trocken tupfen. Paprika und Halloumi mit dem restlichen Öl bestreichen und auf einem Grill von beiden Seiten grillen oder in einer Grillpfanne braten. Halloumi und Paprika auf eine Platte anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.

Quelle: brigitte.de