



Gnocchi-Pfanne mit Buschbohnen

Zutaten

3 Zucchini, in Scheiben
4 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
Ca. 400-500g Buschbohnen,
geputzt
1 Pck. Gnocchis
200g Grüne Erbsen TK
400g Bohnen weiß Glas
2-3 EL Joghurt
1 Zitrone
Chiliflocken
Handvoll Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini, den Knoblauch und eine Prise Salz hineingeben. Für ca. 15-20 min. braten, bis alles weich und goldbraun ist.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi ca. 3-4 min. kochen. In der letzten Minute die TK Erbsen dazugeben. Abgießen und beiseite stellen. Wenn die Zucchini fertig sind, die Hitze reduzieren und die Gnocchi, die Erbsen, die Bohnen aus dem Glas, Basilikum, Joghurt, Zitronensaft, Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer dazu geben.

Alles gut verrühren und mit Olivenöl beträufelt in Schalen servieren.

Quelle: Deliciously Ella

Türkische Auberginen-Hackfleischpfanne

Zutaten

2 Auberginen
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
5 Tomaten
3 EL Olivenöl
500g Rinderhackfleisch
500 ml Fleischbrühe
1 EL Oregano
1 EL Paprika rosenscharf
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Auberginen mundgerecht würfeln. Mit einem TL Salz vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Tomaten würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und Hack darin anbraten. Schalotten und Knoblauch hinzufügen und Hack knusprig braun braten.

Abgeschüttete Auberginen, Tomaten, Brühe, Oregano und Paprikapulver in die Pfanne geben. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen.

Quelle: kochkarussell



Flammkuchen mit Aprikosen und Ziegenkäse

Zutaten

1 Port. Flammkuchenteig
200g Schmand
1 Glas Aprikosen Fruchtaufstrich
ca. 250g Ziegenrolle
ca. 8 Aprikosen
Salz und Pfeffer
Kräuter nach Wahl
Honig zum Drüber träufeln

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- / Unterhitze) vorheizen. Den Flammkuchenteig gleichmäßig mit dem Schmand bestreichen.
Den Aprikosen Fruchtaufstrich in Kleksen auf dem Schmand verteilen. Die Aprikosen vom Stein befreien, in Viertel schneiden und darauf verteilen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und drauflegen.
Alles mit Salz und Pfeffer würzen, zudem Kräuter nach Wahl drüberstreuen. Den Flammkuchen nun ca. 15 - 20 Minuten im Ofen leicht goldbraun backen. Vor dem Servieren noch mit Honig beträufeln.

Quelle: life is full of goodness

Weißer Bohnen Tomatensuppe mit Fenchel und Chorizo

Zutaten

2 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Tomatenmark
300g Chorizo-Wurst
500 ml Gemüsebrühe
400g stückige Tomaten
1 Glas Bohnen
5 Stiele Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fenchel waschen und putzen. Knollen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. Wurst grob würfeln und in einem Topf ohne Fett knusprig auslassen. Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel und Tomatenmark dazugeben und andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Tomaten dazugeben und aufkochen. Bohnen abgießen, abspülen und zu den Tomaten geben. Suppe ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer und Basilikumstreifen abschmecken. Suppe in Schüsseln anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

Quelle: lecker.de