



## Zucchini-Auflauf, der süchtig macht

### Zutaten

3 Tassen grob geriebene Zucchini, nicht geschält  
2 Zwiebeln, fein gewürfelt  
4 Eier  
250g geriebener Käse  
300g Kassler in Würfeln  
1 Tasse Weichweizengrieß  
1 Pck Backpulver  
5 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
2 EL gehackte Petersilie  
Pfeffer  
Majoran

Schmalz zum Bestreichen der Form  
Weichweizengrieß für die Form

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und in eine mit Schmalz eingeriebene und mit Weichweizengrieß bestreute Auflaufform geben. 5 Minuten ruhen lassen und dann in den Ofen schieben. Den Auflauf bei 180°C ungefähr 50 Minuten backen. Nach dem Backen mit Schmalz bestreichen um der Oberseite Glanz zu verleihen. Am besten lauwarm servieren.

Quelle: [www.top-rezept.de](http://www.top-rezept.de)

## Spitzkohlpfanne mit Sesamtofu und Zitronen-Nuss-Reis

### Zutaten

200g Tofu  
1 EL Sojasauce  
2 EL schwarzer Sesam  
1 TL Sesamöl  
300g Spitzkohl  
1 gr Karotte  
1 kl Paprika  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1-2 El Sojasauce  
2 El Pflanzenöl  
130g Reis  
Zitronenschale gerieben ¼ Zitrone  
30g geröstete Mandelstifte  
Kurkuma 1 Prise

### Zubereitung

Den Tofu abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Den Tofu mit Sojasauce, Sesam und Sesamöl in einer Schüssel vermengen und 1 Stunde ziehen lassen.

Den marinierten Tofu in eine erhitzte Bratpfanne geben und scharf anbraten, bis er Farbe annimmt.

Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Karotte putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und zur Seite legen. Den Kohl putzen und dünn schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, den Knoblauch pressen, kurz mitdünsten. Den Kohl hinzufügen und 1 Min dünsten. Danach das restliche Gemüse hineingeben und alles ca. 5-8 Minuten anbraten, rühren. Mit Sojasauce und evtl etw Wasser ablöschen und köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis nach Anleitung kochen und den Abrieb der Zitrone und das Kurkuma direkt in das Kochwasser geben.

Mandelstifte leicht anrösten und unter den gekochten Reis heben.

Quelle: [www.ecodemy.de](http://www.ecodemy.de)



## Grüne Bohne mit Tahini & Kartoffeln

### Zutaten

50g Pinienkerne  
500g Grüne Bohnen  
6 mittelgr. Kartoffeln  
30ml Olivenöl  
1TL Salz

### Dressing:

1 Knoblauchzehe fein gehackt  
2-3 EL Tahini  
½ Zitrone  
2 EL Dattelsirup (oder Honig)  
3 EL Olivenöl  
Etw. Wasser  
Salz & Pfeffer nach Geschmack

2-3 EL frische Petersilie gehackt

### Zubereitung

Pinienkerne vorsichtig anrösten und beiseitestellen. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides auf einem Backblech nebeneinanderlegen. Olivenöl und Salz gleichmäßig darüber verteilen. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Min backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Bohnen herausnehmen und die Kartoffeln weitere 5-10 Min im Ofen lassen, bis die Kartoffeln goldbraun-knusprig sind. Alle Zutaten für das Dressing in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Die Kartoffeln und Bohnen, Petersilie und Pinienkerne dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: shibaskitchen.de

## Luftige Buchteln mit Zwetschgen

### Zutaten

Teig  
250ml Milch  
80g Butter  
500g Weizenmehl 405  
70g Zucker  
1 Pck Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
1 Würfel frische Hefe  
1 Ei  
etw. Butter für die Form  
etw. zusätzl. Mehl

### Füllung

400g Zwetschgen  
80g Marzipan  
2 EL Zucker  
½ TL Zimt  
1 Ei  
1 EL Milch

### Zubereitung

Milch mit Butter im Topf erwärmen. Mehl mit Zucker, Vanillinzucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hinein bröckeln. Lauwarme Milch-Buttermischung und Ei zugeben und 5 Min. mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. 45-6 Min zugedeckt ruhen lassen.

Auflaufform (30x35cm) gut einfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Marzipan in 15 gleichgroße Stücke teilen und in jeweils eine Zwetschge stecken. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 15 Portionen teilen. Jede Portion flachdrücken und eine Zwetschge hineinlegen. Teig verschließen und zu einer Kugel formen. Zucker mit Zimt mischen. Den gebutterten Boden der Auflaufform mit Zimt-Zucker bestreuen. Kugeln mit dem Verschluss nach unten in die Form setzen. Zugedeckt 30 Min ruhen lassen.

Ei mit Milch verquirlen. Die Rohrnudeln damit bestreichen, ca. 35 Min backen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.

Quelle: einfachbacken.de