



Gelbe-Bete-Tarte mit Zwiebeln

Zutaten

Teig:

220g Dinkelvollkornmehl

100g Butter

Salz

90ml Wasser, kalt

Füllung:

2 Gelbe Bete (od. rote Bete)

2 rote Zwiebeln

170g Joghurt

150g Creme fraiche

1 Ei

150g Ziegenfrischkäse

(oder Frischkäse)

2 Knoblauchzehen

3 Zweige Thymian od 2 TL getr.

Salz

Pfeffer

2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Für den Teig: Mehl, Butter in Flöckchen, 1 Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Mit dem Handrührer zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 40 Min im Kühlschrank ruhen lassen. Die Bete waschen und in reichlich Wasser 40 Min köcheln lassen. Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Die gekochte Bete ebenfalls schälen und achteln.

Für die Füllung Joghurt mit Creme fraiche, Ei und Ziegenfrischkäse in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit der Füllung vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Form einfetten, den Teig mit bemehlten Händen in die Form drücken und dabei einen kleinen Rand formen. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Bete und Zwiebeln hineindrücken. Die Tarte 60 Min im vorgeheizten Ofen (Mitte) backen.

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne rösten. Die Tarte dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen. Die Pinienkerne darüber streuen.

Quelle: projekt-gesund-leben.de

Die einfachste und leckerste Glasnudelsuppe

Zutaten

Für die Suppe:

15g Ingwer

80g Champignons

90g Karotte

200g Chinakohl

2 Frühlingzwiebeln

3 EL Sojasauce

1 TL Rohrohrzucker

3 EL Essig, weiß

100g Glasnudeln

Für die Suppenwürze (pro Teller):

1 TL Sesamöl

1 TL Sojasauce

½ TL Knoblauchpulver

Zubereitung

Ingwer schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren und vierteln. Karotte in feine Stifte schneiden. Chinakohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Den hellen Teil der Frühlingzwiebel in 1 cm große Stücke schneiden, das Grün in feine Ringe.

Alle Zutaten für die Suppe bis auf der Frühlingzwiebelgrün und die feineren Chinakohlblätter in einen Topf geben, mit 1,2l kochendem Wasser aufgießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 Min köcheln lassen. Glasnudeln und die feineren Chinakohlblätter hinzufügen und 5 Min weiterköcheln.

Anschließend Ingwerscheiben entfernen. Währenddessen die Suppenwürze jeweils in eine Schüssel geben und vermengen.

Mit Suppe aufgießen, mit Frühlingzwiebeln garnieren und heiß servieren.

Quelle: eat-this.org



Ofenkürbis mit Feta

Zutaten

500g Hokkaido Kürbis,
in 2cm Würfel
1 rote Zwiebel, Spalten
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Rosmarinzweige
4 Thymianzweige
70ml Brühe
3 EL Olivenöl
1 TL Gyrosgewürzmischung
1 Feta
200g Cherrytomaten
Pfeffer
Salz

Topping:

1 EL geröstete Kürbiskerne
1 EL gutes Olivenöl
Einige Thymianzweige

Zwetschgen Crumble

Zutaten

750g reife Zwetschgen
3 EL weißer od brauner Zucker
1 gestr. TL Zimt

Streusel:

180g Mehl
130g Zucker
100g weiche Butter
1 Prise Salz
1 Prise Zimt

etw. Butter zum Einfetten der
Auflaufform

Zubereitung

Den Backofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen. Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Rosmarin in eine Auflaufform füllen. Mit Pfeffer, Salz und Gyromischung würzen, Brühe angießen und alles etwas durchmischen. Mit 2 EL Olivenöl besprenkeln und 15 Min in den Ofen schieben. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren und salzen. Feta mittig auf dem Kürbisgemüse platzieren und die Tomaten drumherum verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und weitere 20 Min backen. Der Feta kann gern leicht gebräunt sein, evtl. etwas länger backen, oder kurz den Grill zuschalten. Das Kürbisgemüse mit Kürbiskernen und frischem Thymian bestreut servieren.

Quelle: s-kueche.com

Zubereitung

Zwetschgen

Die Zwetschgen halbieren und Stein entfernen, dann vierteln. Zucker und Zimt vermischen und über die Zwetschgen geben. Alles gleichmäßig vermengen. Die Zwetschgen in die gebutterte Auflaufform geben. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Streusel

Alle Zutaten zu einem bröseligen Teig verkneten und auf den Zwetschgen verteilen. Den Zwetschgen Crumble ca. 45 Min goldbraun backen. Nach ca. 35 Min überprüfen ob der Crumble schon gebräunt ist. Je nach Konsistenz der Zwetschgen und Bräunungsgrad des Crumble kann man ihn auch ein paar Min früher aus dem Ofen holen. Den Crumble warm mit geschlagener Sahne oder Eis servieren. (Man kann ihn auch kalt essen!)

Quelle: lifeisfullofgoodies.com