



Omchens Zwiebelkuchen

Zutaten

Teig:

250g Mehl
12g Hefe
1/8l Wasser
½ TL Salz
1 El Öl

Belag:

1,5-2kg Zwiebeln
200g durchw. Speck gewürfelt
1 TL Oregano
1 TL Kümmel
½ TL Pfeffer
1 TL Salz

Soße:

4 Eier
2 Becher Saure Sahne/Schmand
200g geriebener Gouda
500g Quark
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig vermengen und gut durchkneten. Ca. 1 Stunde ruhen lassen. Auf einem großen Backblech ausrollen. Evtl. bei 220° etwas vorbacken, damit der Teig fest wird. Es kann natürlich auch Sauerbrotteig verwendet werden.

Die Zwiebeln und den Speck fein würfeln (oder nach Belieben) und in einer großen Pfanne oder einem Bräter andünsten. Wer den Speck knusprig mag, den Speck getrennt anbraten. Alle Zutaten mischen.

Für die Soße die Eier, den Schmand und den Quark gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer es ein bisschen peppiger mag kann noch Chiliflocken untermischen.

Den Belag gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dann die Soße drüber geben und auch diese gleichmäßig verteilen.

Den Zwiebelkuchen bei 200° backen bis zum gewünschten Bräunungsgrad. Ca. 30-45 Minuten.

Die Menge kann natürlich auch für eine kleine Backform angepasst werden.

Quelle: Hilde Schmidt/Birthe Ringhoff

Cremige Zucchini-Bohnenpfanne mit Erdnussbutter

Zutaten

400g Zucchini
2 EL Kokosöl
1 TL Salz
1 rote Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
200g stückige Tomaten
250ml Kokosmilch
1 EL Erdnussbutter
1 Dose gek. gem. Bohnen
1 TL Sambal Olek
½ TL schwarzer Pfeffer
½ Zitrone – ausgepresst
15g Petersilie

Zubereitung

Zucchini in ca. 3cm große Stücke schneiden. Öl in einer heißen Pfanne schmelzen, Zucchini hineingeben, mit ½ TL Salz würzen und bei mittlerer bis hoher Hitze unterrühren, 10-12 Min braten, bis das Gemüse rundherum gebräunt ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, übriges Öl in der Pfanne lassen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. In die Pfanne geben und 1 Min unter Rühren anschwitzen. Tomaten und Kokosmilch dazu geben, Erdnussbutter unterrühren und kurz aufkochen. Bohnen und gebratene Zucchini unterrühren und mit Sambal Olek, Pfeffer und dem restlichen Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren und mit gehackter Petersilie toppen. Mit Brot oder Jasmin/Basmatireis servieren

Quelle: eat-this.org



Kürbis-Rösti mit Cashew-Miso-Dip

Zutaten

1kg Kürbis
2TL Salz
100g Weizenvollkornmehl
1 ½ El Kartoffelstärke
½ TL Piment
4 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
¾ TL Salz
2 EL Apfelessig
125g Cashewkerne
1 TL helle Misopaste
½ Zitrone, ausgepresst
¼ TL Salz
½ TL Knoblauchpulver
Petersilie

Zubereitung

Kürbis grob raspeln. In einer Schüssel mit Salz verkneten und 10 Min ziehen lassen. Währenddessen Zwiebeln fein würfeln, mit Salz und Essig vermengen und beiseitestellen.
Cashewkerne mit Miso, Zitronensaft, Salz, Knoblauchpulver und 125ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
Kürbisraspel abgießen und mit den Händen überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Zurück in die Schüssel geben, Vollkornmehl und Kartoffelstärke dazugeben, mit Piment würzen und kurz verkneten.
Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, 12 Rösti formen und nacheinander in 4-5 Minuten pro Seite goldbraun braten.
Mit Cashew-Miso-Dip, Zwiebeln und fein gehackter Petersilie toppen und heiß servieren.

Quelle: eat-this.org

Caesar Salad

Zutaten

500g Hähnchenbrustfilet
400-500g Romanosalat Herzen
80g Weißbrot, 3-4 Scheiben
2 Knoblauchzehen
4 EL neutrales Pflanzenöl
Parmesan z. Garnieren
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Dressing

110ml neutrales Pflanzenöl
40g Parmesan
15g Sardellenfilet
2 El Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 sehr frisches Eigelb
1 TL mittelscharfer Senf

Zubereitung

Weißbrot in Würfel schneiden, Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen und die Brotwürfel und den Knoblauch goldbraun rösten. Die Croutons aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen. 1 EL Pflanzenöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets anbraten, je Seite 6-8 Minuten, bis sie goldbraun sind, dabei beide Seiten salzen. Im Anschluss mit Pfeffer aus der Mühle würzen und 2-3 Minuten abkühlen lassen. Während das Fleisch brät den Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und trocknen. Dann quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Für das Dressing 1 Knoblauchzehe schälen, grob schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen, grob hacken, Parmesan fein reiben. Diese Zutaten mit Senf, Zitronensaft und 1 Eigelb in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Dann langsam und mit dünnem Strahl die 110ml Pflanzenöl bei laufendem Pürierstab dazugeben bis das Dressing eine cremige Konsistenz bekommt. Salat und Dressing vermischen und auf Teller verteilen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit gehobeltem Parmesan garnieren.

Quelle: emmikochteinfach.de