



Grünkohl-Bohnen-Minestrone

Zutaten

1 Gemüsezwiebel
2 Karotten
2 Stangen Stangensellerie
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
1 TL Ahornsirup
400g gehackte Tomaten
1l Gemüsebrühe
250g gek. weiße Riesenbohnen
1 TL Basilikum getr.
1 TL Petersilie getr.
½ TL Minze getr.
200g Grünkohl
2 El Weißweinessig
½ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Karotten und Stangensellerie in etw. ½-1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. 2 EL Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse unter häufigem Rühren zusammen mit Salz und Ahornsirup 5-7 Min bei mittlerer Hitze karamellisieren.

Gehackte Tomaten dazugeben, weitere 2 Min weiterbraten, anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, Bohnen dazugeben, mit getr. Kräutern würzen und 10 Min mit Deckel kochen lassen. Grünkohlblätter von den Stielen zupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Unter die Minestrone heben und weitere 2-3 Min garen. Mit dem restlichen Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit geröstetem Brot servieren.

Quelle: eat-this.org

Chicorée im Ofen

Zutaten

2 Chicorée Stauden
200g Tomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
je 1 TL Honig, Salz und Pfeffer
1 handvoll Petersilienblätter

500g Kartoffeln

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen. Den Chicorée längs halbieren und den harten inneren, sehr bitteren Teil ggfs herausschneiden.

Tomaten waschen und vierteln. Aus Olivenöl, Zitronensaft und Honig eine Marinade mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicorée mithilfe eines Pinsels mit der Marinade bestreichen und mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform setzen. Tomaten in der übrigen Marinade wälze und gleichmäßig um den Chicorée verteilen. Auf mittlerer Stufe 25 min backen. Kartoffeln waschen, schälen, in Spalten schneiden und in Salzwasser garen.

Petersilie waschen und grob zerrupfen. Fertigen Chicorée aus dem Ofen mit Kartoffeln und Petersilie anrichten.

Quelle: eatbetter.de



Feldsalat „Hiyashi Chuka“ - Style

Zutaten

500g Feldsalat
1 ½ EL Tahin
2 EL helle Sojasauce
1 EL Reis- oder Weißweinessig
3 EL Wasser
½ EL Sesamöl
1 Frühlingszwiebel
3cm Ingwer
1 TL brauner Zucker

Zubereitung

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern.
In einer kleinen Schüssel Tahin, Sesamöl, Sojasauce, Essig und Wasser glattrühren und mit braunem Zucker abschmecken.
Ingwer schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, beides zum Dressing geben und gut vermischen.
Vor dem Servieren die Sauce über den Salat geben

Quelle: eat-this.org

Mango-Carpaccio mit Ingwerdressing

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote
etwas Minze
1 Stück Ingwer (5 cm)
1 Limette (ausgepresst)
Etwas Zucker
1 EL Sesamöl
1 Salatgurke
1 Mango
1 (Büffel)Mozzarella

Zubereitung

Zwiebel schälen, fein hacken. Chili entkernen, in feine Streifen schneiden. Minze abspülen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe reiben. Mit Limettensaft, Zwiebel, Zucker, Minze, Chili und Sesamöl verrühren.

Gurke schälen, halbieren und entkernen. Gurke in feine Scheiben hobeln. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Mango in hauchdünne Scheiben, Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Alles auf Tellern anrichten, Dressing darüber träufeln. Dazu passt Fladenbrot.

Quelle: livingathome.de