



Fermentierte pinke Rübchen

Zutaten

5-6 Rübchen
½ rote Bete
6 Blätter Lorbeer
3-6 Zehen Knoblauch
22-30g Salz
750ml Wasser
1-2 EL weißer Essig
1 TL schwarzer Pfefferkörner
1 frische Chili

1 L Bügelglas

Zubereitung

Knoblauchzehen, Rüben und rote Bete schälen. Die rote Bete halbieren und eine dünne Scheibe aus der Mitte schneiden. Die Rübchen und die rote Bete in 1 cm dicke Scheiben, dann je nach Größe in mehrere 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

Knoblauch und Lorbeer unten in das Glas geben, ebenso Chili oder Pfefferkörner. Die Rübchen darüber schichten, die rote Bete Stifte dazwischen geben.

Mit der großen rote Bete Scheibe abschließen. Ungefähr 4-5 cm unter dem Glasrand enden. Wasser und Salz verrühren und das Glas damit bis ca. 2 cm unter den Rand auffüllen. Wenn du Essig benutzt, kommt er jetzt dazu. Bei Bedarf ein Gewicht benutzen, um das Gemüse unter der Lake zu halten.

Passt als Beilage zu Falafel oder Fladenbrot.

Quelle: fermentation.love

Falafel mit Süßkartoffel und Mais

Zutaten

1 Süßkartoffel (ca. 350g)
2 TL Pflanzenöl + Öl zum Braten
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
40g Haferflocken
800g Kichererbsen,
abgespült & abgetropft
1 kleine Dose Mais
1-2 EL Ajvar oder Tomatenmark
½ Bund frische Petersilie
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffel mit einer Gabel einstechen. Dann in der Mikrowelle auf hoher Stufe für ca. 10 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit 2 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und 2-3 Minuten glasig braten. Den Knoblauch dazugeben und eine Minute mit anbraten. Beiseitestellen. Die Haferflocken in einen Mixer zu feinem Mehl mixen. Kichererbsen, gebratene Zwiebeln und Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Chili hinzufügen. Zu einer groben Mischung verarbeiten. Sobald die Süßkartoffel weich ist, das Innere mit einem Löffel ausschaben. Zusammen mit Ajvar, Mais und Petersilie in eine Schüssel zu der Kichererbsen-Mischung geben, alles gut vermengen. Anschließend ca. 30min in den Kühlschrank stellen. Sobald die Mischung fester geworden ist, mit feuchten Händen zu flachen Bällchen formen. Nun ausreichend Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Falafel nach und nach in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender leicht flachdrücken. Etwa 4 min braten. Dann wenden.

Zum servieren mit Sesam bestreuen und mit einem Dip nach Wahl anrichten.

Quelle: biancazapatka.com



Spaghetti mit Blumenkohl Sahne Sauce und Mandel-Pesto

Zutaten

1 Blumenkohl
1 Pck Spaghetti
½ Bund Petersilie, gehackt
1 EL Oregano getrocknet
1 TL Rosmarin getrocknet
80g Mandeln
2 Knoblauchzehen
60g Parmesan
100-150ml Olivenöl
100ml Sahne
1 Zitrone, Abrieb und Saft
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

Vom Blumenkohl den Strunk entfernen, in Röschen teilen. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen in kochendem Wasser 3-4min nur knackig blanchieren. Ggf. die Röschen in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Mandeln anrösten, danach grob hacken. Spaghetti nach Anleitung kochen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Mandeln, Öl und den Kräutern mit einem Stabmixer pürieren. Nicht zu fein. Dann den Parmesan unterrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Blumenkohlscheiben goldbraun anbraten, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti abgießen, dabei 100ml Kochwasser auffangen. Das aufgefangene Kochwasser zusammen mit 100ml Sahne und der Hälfte vom Pesto in den Topf geben, kurz aufkochen und mit den Spaghetti mischen. Dann den Blumenkohl dazugeben und mit dem restlichen Pesto garnieren.

Quelle: tinastausendschoen.de

Butternut mit Feta an Balsamico-Honig Dressing

Zutaten

½ Butternutkürbis
2 EL Olivenöl
2 EL Kürbiskerne
1 EL Sesam
75g Feta
Honig
Balsamico Creme
Pfeffer Salz

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den halben Kürbis schälen, das Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und das Fruchtfleisch in 1-2cm große Würfel schneiden.

Die Butternutwürfel in eine Schüssel geben, mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den marinierten Kürbis gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und ca. 25min im Ofen backen. Nach 15min die Würfel wenden und mit den Kürbiskernen und Sesam grob vermengen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und den Kürbis nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Ganze mit etwas Honig und Balsamico Creme beträufeln und Feta darüber bröseln.

Dazu passt Feldsalat.

Quelle: kochkunststuecke.de