



Ofengeröstete Blutorange mit Thymian und Joghurt

Zutaten

Blutorange
Etwas getrockneter Thymian
1 TL Rohrzucker
Joghurt mit hohem Fettgehalt

Zubereitung

Die Orangen waschen, abtrocknen und mit einem scharfen Messer halbieren. Die Orangenhälfte mit dem Messer zwischen Schale und Fruchtfleisch rundherum einschneiden und zusätzlich in acht Spalten einschneiden. Dabei darauf achten, dass die Schale nicht beschädigt wird. Das Einschneiden der Früchte erleichtert später die Orangen zu genießen, da sie sich so ganz einfach aus der Schale lösseln lassen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft aufheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Orangenhälften auf das Backblech setzen, auf der Schnittfläche mit Rohrzucker bestreuen und mit etwas Thymian bestreuen. Die Orangen ca. 10 Minuten auf Mittlerer Schiene in den Ofen geben. Die Orangen vorsichtig auf einen Teller setzen und nach Belieben ein bisschen eisgekühlten Joghurt darüber geben und genießen.

Quelle: gaumenpoesie.com

Süßkartoffel mit Rotkohl und Salsa

Zutaten

2 Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
1 Zwiebel
1 kleinen Rotkohl
3 EL heller Balsamico-Essig
Je ½ rote und gelbe Paprika
2 Stiele Petersilie

Zubereitung

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Süßkartoffeln waschen, längs halbieren und kreuzweise einschneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Kartoffeln damit bepinseln und ca. 45 Minuten backen.

Inzwischen ½ Zwiebel in Streifen die andere Hälfte würfeln. Kohl putzen und in Streifen vom Strunk schneiden. Rotkohl mit ½ TL Salz verkneten. Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 2 EL Öl verrühren, die Hälfte mit Rotkohl und Zwiebelstreifen vermengen. Paprika putzen und fein würfeln. Petersilie hacken. Beides mit übrigem Dressing und Zwiebelwürfeln mischen. Alles anrichten.

Quelle: essen-und-trinken.de



Paprika-Apfel Salat

Zutaten

2-3 Paprika (rot oder gelb)
2 Äpfel süßsaure Sorte
2 Lauchzwiebel
30g Kürbiskerne
½ Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung Salat

Paprikaschote entkernen, längs und quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. In eine große Schüssel geben. Apfel halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zu den Paprikastreifen geben. Die Hälfte der Lauchzwiebeln in dünne Streifen schneiden und hinzugeben. Kürbiskerne dazu.

Zubereitung Dressing

Zitronen auspressen. Restliche Lauchzwiebel klein hacken und zu dem Zitronensaft geben. Mit Salz und Olivenöl abschmecken. Gut verrühren und über den Salat geben. Beides kräftig vermengen.

Quelle: rohkost-rezepte.com

Grünes Curry mit Chinakohl

Zutaten

1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (Daumengroß)
1 EL Sonnenblumenöl
1 Dose Kokosmilch
2 EL grüne Curry-Paste
1 Chinakohl
½ rote Paprika
1 Möhre
1 TL gemahlenen Koriander
1 EL Fischsauce
40g Mungbohnsprossen
30g geröstete und gesalzene Erdnüsse

Dazu Basmatireis

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Paprika und Möhre in Stifte schneiden. Die Mungbohnsprossen abwaschen. Vom Chinakohl je ein Blatt pro Person (und Teller) abschneiden und beiseitelegen. Den übrigen Chinakohl schräg von der Spitze in feine Streifen schneiden. Eventuell nicht den ganzen Chinakohl verwenden, wenn der Kohl zu groß ist. Blätter und Streifen kurz abwaschen. Öl im Wok erhitzen, Ingwer und Knoblauch kurz anbraten. Dann die Curry-Paste sowie von der Kokosmilch etwa 5 EL der Creme zugeben. Alles gut verrühren und warten, bis sich kleine Ölbläschen bilden.

Paprika und Möhre in der grünen Curry-Creme kurz anbraten. Den Koriander und den geschnittenen Chinakohl zugeben. Nun kommt die restliche Kokosmilch, die Fischsauce und ein Schuss Wasser dazu. Alles kurz einköcheln.

Je ein Blatt Chinakohl mit einer Portion Reis auf Tellern anrichten. Das Curry auf den Tellern verteilen. Mit ein paar Mungbohnsprossen, zerstoßenen Erdnüssen. Evtl. mit Salz oder etwas Fischsauce nachwürzen.

Quelle: madamecuisine.de