



Geschmorter Lauch mit getrockneten Tomaten

Zutaten

1 Stange Porree
1 Gals getrocknete Tomaten in
Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Salz
½ Zitrone – Schalenabrieb + Saft
Ca. 8 Stängel Petersilie glatt
Ca. 7 EL Olivenöl
2-3 EL Himbeersirup
Etwa 100-120ml Wasser

Zubereitung

Porree nach dem Ausputzen in 5-6cm breite Stücke schneiden, gründlich waschen.

Tomaten hacken und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In einem breiten Topf 2-3 EL Olivenöl die Hälfte der gehackten Tomaten und etwas Knoblauch geben. Anschließend die Porreestücke in einer Schicht nebeneinander in den Topf setzen. Darüber Salz, die restlichen Tomaten, Knoblauch, die Zitronenschale und 2/3 der geschnittenen Petersilie verteilen. Zum Schluss 2-3 EL Olivenöl, Himbeersirup und Wasser darüber geben. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel etwas 35-45 min ganz leicht köcheln, je nach Dicke des Porrees.

Wenn sich der Porree mit einer Gabel durchstechen lässt, ist es gar. Restliches Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Weitere 10min im Topf stehen lassen. Anschließend mit einer Zange auf Teller verteilen und mit Petersilie garnieren.

Dazu passt Fladenbrot.

Quelle: [inspiriert von kochdichtturkisch.de](http://inspiriert.von.kochdichtturkisch.de)

Polenta mit Lauchzwiebeln und Steinchampignons

Zutaten

150g Polenta
200ml Milch
400ml Gemüsebrühe
400g Steinchampignons
2 St. Frühlingszwiebel
50g Sonnenblumenkerne
2 Knoblauchzehen
Pfeffer und Salz
1 EL Trüffelöl

Zubereitung

Pilze und Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Sonnenblumenkerne kurz in der Pfanne rösten und beiseitestellen.

Gemüse mit gepressten Knoblauchzehen scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Polenta mit Gemüsebrühe und Milch nach Packungsanweisung anrühren. Mit Trüffelöl und Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und genießen.

Quelle: happyplates.com



Nudeln mit Brokkoli

Zutaten

1 Brokkoli
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
200g Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Crème fraîche
1 Spritzer Zitronensaft
15g Pinienkerne

Dazu Nudeln nach Belieben

Zubereitung

Für die Brokkoli-Pasta den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zerlassen. Brokkoli, Zwiebeln und Knoblauch für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze sanft andünsten. Mit der Sahne aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und leicht einköcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest ist. Crème fraîche dazu rühren und die Sauce mit Zitronensaft abschmecken. Währenddessen die Pinienkerne im Backofen bei 150 Grad für ca. 8 Minuten rösten. Die Pasta in gut gesalzenem Wasser nach Packungsangabe garen, abgießen und unter die Sauce mischen. Die Pinienkerne über die Brokkoli-Nudeln streuen. Auf Teller aufteilen und servieren.

Quelle: einfachkochen.de

Pastinakensalat mit Kichererbsen, Apfel, Walnüssen und Roquefort

Zutaten

Ca. 500g Pastinaken
1 EL Olivenöl
400g Kichererbsen Dose/Glas
2 Handvoll Spinat (klein schneiden)
80g Roquefort
60g Walnüsse (grob gehackt)

Dressing

1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
2 TL Senf
1 EL Rotwein-Essig
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
2 Apfel (geschalt, entkernt, in
Würfeln geschnitten)
Salt und Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Pastinaken gleichmäßig in einer Schicht (die Stücke nicht zu dicht nebeneinander) auf dem Blech verteilen und Öl darüber träufeln bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pastinaken im vorgeheizten Ofen backen bis sie weich und golden sind (je nach Größe zwischen 25-30 Minuten). Zwischendurch ab und zu die Stücke wenden damit sie gleichmäßig gebacken werden.

Den Knoblauch in eine große Rührschüssel geben und die Dressing-Zutaten (Senf, Essig Kreuzkümmel, Honig oder Ahornsirup) dazu geben. Gut mischen und dann das Olivenöl dazu geben. Nochmal gut vermischen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Apfelstücke in das Dressing geben und vermischen.

Sobald die Pastinaken fertig gebacken sind, aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann in die Schüssel mit dem Dressing geben und die Kichererbsen und den Spinat dazu geben.

Alles vorsichtig vermischen.

Anrichten und den Käse und die Walnüsse darüber verteilen.

Quelle: madamecuisine.de