



Zucchini-Flatbread mit Ziegenfrischkäse

Zutaten

200g Mehl
1 Tl Trockenhefe
Salz & Pfeffer
50g Aprikosen getrocknet
1 TL getrockneter Thymian
50g Pecannusskerne
300g Ziegenfrischkäserolle
500g Zucchini
50g Parmesan, fein gerieben
½ TL Rosmarin getrocknet

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Hefe und 1 Tl Salz mischen. Mit 120 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort mit einem Tuch zugedeckt 90 Minuten gehen lassen. Aprikosen sehr fein würfeln. Nüsse klein hacken. Nüsse, Aprikosen und Thymian mit dem Ziegenkäse mischen. Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln.

Ofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Teig in etwas Mehl wenden und von Hand direkt auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Rechteck von 30 x 35 cm formen. Ziegenkäsemischung gleichmäßig darüber krümeln. Mit Zucchinistreifen belegen, salzen, pfeffern und Parmesan darüberstreuen. Rosmarin und Rest Thymian auf dem Flatbread verteilen. 15 - 18 Minuten auf der untersten Schiene goldbraun backen.

Kann heiß oder auch kalt serviert werden.

Quelle: livingathome.de

Gerösteter Auberginen-Paprika-Salat mit Walnüssen und Feta

Zutaten

30g Walnusskerne
2 Auberginen
2-3 rote Spitzpaprika
½ Bund glatte Petersilie
50g Feta
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Pflanzenöl zum Grillen

Zubereitung

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Bei Seite stellen und abkühlen lassen.

Die Auberginen und Spitzpaprika mit einer Gabel rundherum einstechen. Mit etwas neutralem Öl einpinseln. Auf einem Blech unterm Backofengrill etwa 20-25 Minuten rösten und dabei immer wieder wenden. Die Auberginen sollten richtig weich und die Haut der Paprika angeröstet sein. Dann etwas abkühlen lassen. Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. In ein Sieb geben und nach Bedarf noch etwas abtropfen. Das Stielende der Paprikaschoten entfernen und die Paprika ebenfalls längs halbieren. Kerngehäuse vorsichtig ausschneiden, dann die Haut abziehen. Paprika längs in schmale Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Abgetropfte Aubergine auf einen Teller geben und flach ausbreiten. Paprikastreifen darüber verteilen und alles leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Walnusskerne und Feta darüber streuen und alles mit Essig und Olivenöl beträufeln. Petersilie darüber streuen und den Salat lauwarm oder bei Raumtemperatur servieren.

Quelle: moeyskitchen.com



Mangold-Schafkäse-Päckchen (2 Personen)

Zutaten

2 große Mangoldblätter
2 Tomaten
200g Feta
8 TL Pesto alla genovese
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, die Hitze herunterschalten und das Wasser knapp unter dem Siedepunkt halten. Den Mangold waschen. Die Stiele bis in den schmaler werdenden Bereich, d. h. über den Blattrand hinaus, entfernen. Die Mangoldblätter einzeln in das heiße Wasser tauchen, nach ca. 10-20 Sek. mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in je acht sehr dünne Scheiben schneiden. Den Schafkäse ebenfalls in acht dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Mangoldblatt eine Tomatenscheibe, dann eine Scheibe Schafkäse, 1 TL Pesto und noch eine Tomatenscheibe schichten. Die Seiten des Mangoldblatts über die Füllung schlagen und alles. Bei kleineren Blättern je 2-3 überlappend neben einander legen und genauso verfahren. Die Päckchen im Olivenöl von beiden Seiten je 3-5 Min. anbraten und servieren.

Dazu passt Reis.

Quelle: kuechengoetter.de

Gebratene Austernpilze mit Lauch

Zutaten

100g Erdnüsse
2 Chili
1 Porree
200-300g Austernpilze
5 EL Erdnussöl
10ml Gemüsebrühe
5ml Sherry trocken
3 EL Sojasauce

Zubereitung

Die Erdnüsschen grob hacken. Die Chilischoten halbieren, entkernen, in lange Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden.

Vom Lauch den groben, dunkelgrünen Teil entfernen. Den Lauch schräg in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen und den Lauch darin 3 Minuten blanchieren. Abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Austernpilze mit leicht feuchtem Küchenpapier abwischen und die Stiele entfernen. Große Pilzhüte in 2-3 Stücke zerpfeifen. In einem Wok oder in einer großen Bratpfanne das Öl heiß erhitzen. Die Pilze darin unter häufigem Wenden scharf und goldbraun anbraten. Zuletzt die Chilischoten und den Lauch beifügen und kurz mitbraten. Bouillon und Sherry dazu gießen und alles noch 1 Minute kräftig einkochen lassen. Am Schluss mit Sojasauce abschmecken. Auf eine vorgewärmte Platte geben und mit den Erdnüsschen bestreuen. Sofort servieren.

Dazu passt Reis.

Quelle: wildeisen.ch