



Bärlauch-Zupfbrot (10 Stücke)

Zutaten

Für den Teig

300ml Milch
½ Würfel frische Hefe
1 TL Zucker
500g mehl
1 ½ TL Salz
3 EL Olivenöl

Für die Bärlauchbutter

150g Butter
50g Bärlauch
Salz
Pfeffer
100g Parmesan
etwas Zitronenschale

Zubereitung

Für den Hefeteig die Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in der Milch auflösen.

Mehl und Salz mischen, Öl und Hefemilch zugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Bärlauch fein hacken. Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig-weiß aufschlagen. Bärlauch, Salz und Pfeffer unterrühren. Parmesan fein reiben. Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zum Rechteck (ca. 45 x 35 cm) ausrollen. Bärlauchbutter gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Teig quer in 6 etwa gleich breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen vorsichtig übereinanderlegen und in 4 gleich breite Stücke schneiden. Stücke hochkant hintereinander in die Kastenform setzen. Dabei das letzte Stück mit der unbestreuten Teigseite zur Formwand einlegen, sodass die Füllung nicht an der Form klebt. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2; Umluft 160 Grad) auf einem Rost auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen. Nach 20 Minuten locker mit Backpapier abdecken. Das Brot 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen. Am besten lauwarm servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

Süßkartoffel-Auflauf mit Hackfleisch und Feta (4 Portionen)

Zutaten

800g Süßkartoffeln
5 EL Olivenöl
400g Hackfleisch (oder Ersatz)
1 Zwiebel
100ml Tomaten Passata
1 Handvoll Cherry Tomaten
200g Feta
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. In eine große Auflaufform geben und mit 3 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Im heißen Ofen 20 Minuten backen.

Währenddessen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in eine Pfanne geben und Zwiebel sowie Hackfleisch scharf anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten halbieren.

Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Hackfleisch darüber geben und Kirschtomaten darauf verteilen. Feta darüber bröseln und im heißen Ofen weitere 15-20 Minuten backen.

Quelle: simply-yummy.de



Cremige Polenta mit Austernpilzen (2 Portionen)

Zutaten

Für die Polenta

300ml Wasser
200ml Sojamilch
1 ½ EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
1 TL Salz
150g Polenta
1 ½ TL schwarzer Pfeffer

Für die Austernpilze

200g Austernpilze
2 Frühlingszwiebeln
1 ½ EL Olivenöl
½ TL Salz
10g Petersilie
3 EL Wasser

Zubereitung

Wasser zusammen mit Pflanzenmilch und Olivenöl aufkochen. Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Salz in die Flüssigkeit geben.

Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Dabei häufig umrühren.

Austernpilze in mundgerechte Stücke teilen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in 2 cm lange Stücke schneiden. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden und für das Topping beiseitestellen. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Pilze und Zwiebel darin unter Rühren 3 Minuten scharf anbraten.

Petersilienstängel fein hacken, zum Pilzgemüse geben, salzen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren.

Polenta mit Pfeffer würzen, Austernpilze mit 3 EL Wasser ablöschen und einreduzieren lassen.

Die cremige Polenta auf ein großes Holzbrett streichen, die Pilze darauf verteilen und mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebel und den vorher grob gehackten Petersilienblättern toppen.

Quelle: eat-this.org

Gelbe Bete Suppe (4 Portionen)

Zutaten

4 Gelbe Bete
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
800ml Gemüsebrühe
2 Stiele Petersilie
50g Sahne
Pfeffer
2 Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
100ml Weißwein
½ Ringelbete
2 EL Pistazien
Salz

Zubereitung

Gelbe Beten und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Kartoffeln und gelbe Beten hinzugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Die Suppe auf mittlerer Stufe ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Ringelbete und die gelbe Bete für die Deko schälen und in feine Scheiben hobeln. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die einzelnen Blätter abzupfen. Die Pistazien grob hacken.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Deko bestreut servieren.

Quelle: kuechengoetter.de