



Wirsing-Süßkartoffel-Topf mit Feta und Schwarzkümmel (2 Portionen)

Zutaten

2 El Butterschmalz
400g Wirsing
200g Süßkartoffel
500ml Wasser
Feta
1 TL Zucker
Salz und Schwarzkümmel ganz

Zubereitung

Den Wirsing ausputzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und würfeln.

Das Butterschmalz in einem tiefen Topf erhitzen. Wirsing zugeben und ca. drei Minuten an dünsten - umrühren – der Kohl sollte keine gebräunten Stellen bekommen. Dann die Süßkartoffeln zugeben und mit ca. 500 ml Wasser aufgießen. Deckel drauf und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Danach den Eintopf mit Salz, Zucker und Schwarzkümmel abschmecken. Den Feta zerbröseln und zum Servieren auf den Eintopf streuen.

Quelle: feines-gemuese.com

Lauwarmer Fenchel-Tomaten-Salat (2 Portionen)

Zutaten für den Fenchel

1-2 Fenchel
½ Zitrone – den Saft
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl
½ TL getrockneter Thymian
Salz/Pfeffer/Piment gemahlen

Zutaten für die Tomaten

300g Cherrytomaten
1 EL Harissa
1 TL flüssiger Honig
1 EL weißer Balsamico
1 EL Olivenöl
1 TL Sojasauce

Weitere Zutaten

100g Bulgur
1 Bd. Petersilie oder Schnittlauch
Feta
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fenchelgrün entfernen. Den Fenchel anschließend der Länge nach halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Jede Hälfte der Länge nach in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und die ganze Zehe mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken. Zusammen mit dem Fenchel in eine ofenfeste Form geben. 2 EL Olivenöl, den Saft ½ Zitrone und ½ TL getrockneten Thymian dazugeben und gut mit dem Fenchel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Die Form mit Alufolie abdecken. Die Tomaten halbieren und in die zweite ofenfeste Form geben. Harissa mit Honig, weißem Balsamico, Olivenöl und Sojasauce verrühren. Sauce über die Kirschtomaten geben und alles gut miteinander vermischen.

Fenchel und Tomaten in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben und ca. 40 Min. garen. Nach 20 Min. Garzeit die Alufolie vom Fenchel entfernen.

Den Bulgur nach Angabe auf der Packung in der doppelten Menge Salzwasser garen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und in eine große flache Schale geben. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Sobald das Gemüse gar ist, zunächst den Fenchel auf den Bulgur geben, anschließend die Tomaten samt dem Saft, der durch das Garen entstanden ist. Frische Kräuter auf den Salat geben und mit grob zerbröckeltem Fetakäse bestreuen.

Quelle: madamecuisine.de



Bärlauch-Risotto mit Tomaten (4 Portionen)

Zutaten

40g Parmesan
1 Bd. Bärlauch
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40g Butter
300g Risotto
50ml trockener Weißwein
Ca. 400g Wasser
2 TL Gemüsebrühe
200g Cherrytomaten
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Olivenöl mit dem geriebenen Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Die Cherrytomaten in eine feuerfeste Form geben und mit dem Öl vermischen. Dann im auf 130 Grad vorgeheizten Backofen ca. 45min schmoren lassen.

Die Butter schmelzen. Den Bärlauch klein schneiden und zur geschmolzenen Butter geben. Mit dem Mixstab fein pürieren und dann kaltstellen (am besten im Kühlschrank).

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und dann darin die fein gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, den Risotto Reis dazugeben und ein paar Minuten mitrösten. Mit dem Weißwein ablöschen (nun geht alles auf kleinster Flamme weiter). Den Weißwein fast gänzlich reduzieren lassen.

Heiße Gemüsebrühe dazu. Ab und an das Risotto umrühren. Nach ca. 18 Minuten sollte der Reis schön schlotzig sein, aber noch einen leichten Biss haben.

Nun die Bärlauchbutter und den Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf den Topf geben und vom Herd nehmen und ca. 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Das Risotto auf einem Teller anrichten und die geschmorten Tomaten darüber geben. Nach Bedarf noch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Quelle: kochbar.de

Gebackener Blumenkohl mit Tahinsoße (2 Portionen)

Zutaten

1 Blumenkohl
80ml Olivenöl
2 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
Salz/Pfeffer

Für die Soße

4 El Tahin
1 Zitrone – Saft
1 El Agavendicksaft oder Honig
1 EL Sojasauce
Ggf Wasser zum Verdünnen

Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und auf einem Backblech legen.

Olivenöl und die Gewürze darüber verteilen. Alles gut vermischen. Im Backofen bei 200 Grad für ca. 30 – 40 Minuten backen und nach der Hälfte der Zeit wenden.

Alle Zutaten für die Soße miteinander vermischen.

Wasser nach und nach dazugeben um die Konsistenz der Soße anzupassen.

Die Soße abschmecken und über den gebackenen Blumenkohl verteilen.

Mit Pinienkernen toppen. Entweder pur genießen oder Reis dazu servieren.

Quelle: shibaskitchen.de

2 EL Pinienkerne geröstet