



Mairübchen-Taler mit Frühlingszwiebelsoße (2 Portionen)

Zutaten

1-2 Mairübchen
1 EL Weizenmehl
1 EL Speisestärke
1 EL Hafermilch
1 Prise Salz & Muskatnuss
2 EL Semmelbrösel
1 EL Sesamsamen
Ca. Rapsöl zum Braten

Zutaten für die Soße

½ Bd. Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
200ml Haferdrink
1 ½ EL Weizenmehl
1 TL Zitronensaft oder Weißwein
Salz, scharfes Paprikapulver;
Koriander, Piment, Kreuzkümmel
(gemahlen)

Zubereitung

Die Mairübchen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer für einige Minuten bissfest garen. Aus Mehl, Speisestärke, Hafermilch, Salz und Muskatnuss einen glatten Teig rühren. Die Mairübchenscheiben im Teig wenden, bis die Rübchen komplett umschlossen sind, dann in der Semmelbrösel-Sesam-Mischung wenden. Im Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Grüne von den Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseitelegen. Das Weiße der Zwiebeln der Länge nach vierteln, dann klein würfeln und in einem Topf mit Rapsöl glasig dünsten. Das Mehl einstreuen und mit der Hafermilch aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen und mit den Gewürzen sowie dem Zitronensaft abschmecken. Das Grüne von den Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und kurz vor dem Servieren in die Soße geben.

Quelle: br.de

Steinchampignon-Lauch-Gemüse (2 Portionen)

Zutaten

2 Stangen Porree
200g Steinchampignons
2 EL Semmelbrösel
2 EL Sojasoße
100g Crème fraîche
1 Schuss Milch
2 TL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Den Porree leicht schräg in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Porree darin auf beiden Seiten hellbraun braten. Inzwischen die Champignons putzen und halbieren. Die Champignons in derselben Pfanne mit 2 EL Butter braun braten. Anschließend die Semmelbrösel über die Champignons streuen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten mit anrösten. Die Sojasoße, Crème fraîche und Milch zu einer Soße verrühren. Porree und Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Die Porreeringe auf zwei Tellern anrichten. Die Champignons auf dem Porree anrichten, mit der Sauce beträufeln und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Schnell und einfach zu bereitet – dazu passen Reis oder Kartoffeln.

Quelle: foodish.cooking



Süßkartoffel Lauch Tarte mit Walnüssen und Ziegenkäse (4 Portionen)

Zutaten für den Tarte Boden

1-2 Süßkartoffeln
140g Kokosmehl
3 EL Kokosöl
30ml warmes Wasser
Salz

Zutaten für die Füllung

1-2 Stangen Porree
1-2 Knoblauchzehen
1-2 EL Kokosöl oder Olivenöl
2 Lorbeerblätter
200g griechischer Ziegenkäse
50g Walnusskerne
Schale & Saft von 1 Zitrone
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Kokosöl in einer Ofenform rösten, bis sie weich sind (ca. 30-40 Minuten). Wenn die Süßkartoffeln gar sind alle Zutaten für den Tarte Boden in einem Mixer zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Tarteform ausstreichen und an den Rändern hochziehen. Die Tarte in den Ofen stellen und bei 180 °C 15-20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Porreestangen in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zitronen abreiben und auspressen. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Lorbeerblätter darin kurz andünsten, Porree, Zitronensaft dazugeben und bissfest garen.

Den Ziegenkäse zerkrümeln, Walnüsse grob hacken. Das Lauchgemüse in die Auflaufform geben und mit dem gekrümelten Ziegenkäse und den gehackten Walnüssen und den Zitronenzesten und Kräutern bestreuen. Die Tarte für 15-20 Minuten backen.

Quelle: leckerlife.de

Chinakohlgemüse-Pfanne (4 Portionen)

Zutaten

500g Chinakohl
400g Glasnudeln
½ Stange Porree
4 St Frühlingzwiebeln
1 Möhre
1cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
½ Bund Koriander
1 Chili
2 EL Kokosöl
2 TL Sesamöl
1 Limette
2 EL Reisessig
100ml Sojasauce
150ml Austernsauce
1 EL Sesam
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Chinakohl, Lauch und Frühlingzwiebeln in Streifen schneiden. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili im Kokosöl scharf anbraten. Chinakohl, Lauch und Möhre zugeben und mit anbraten.

Mit Sojasauce, Austernsauce, Reisessig, Sesamöl und Limettensaft ablöschen und köcheln lassen.

Währenddessen Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen. Abgießen und zur Gemüsepfanne zugeben. Mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und Koriander hacken. Das fertige Gericht mit Sesam und Koriander garnieren.

Wer möchte, kann noch in Streifen geschnittenes Rindfleisch kurz anbraten und mit in die Pfanne geben.

Sevendcooks.com