



Gegrillte Auberginen mit Tomatensalat (2 Portionen)

Zutaten

2 Auberginen
4 El Olivenöl
20g Sesamsaat
Salz&Pfeffer
1 Knoblauchzehe
½ TL Chili-Flocken
20g Butter
250g Tomaten
¼ Bund Schnittlauch
½ Limette (davon der Saft)
2 EL Sojasauce
Zucker
1 TL getrockneter Rosmarin

Zubereitung

Auberginen streifig schälen. Auberginen mittig längs ein-, aber nicht durchschneiden, mit je 1 El Olivenöl einpinseln und auf dem heißen Grill geschlossen 30 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.

Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, mit 1 TL Salz in einen Mörser geben (oder Blitzhacker) und grob zerstoßen. Knoblauch fein hacken und mit Chili zum Sesam geben. Auberginen vom Grill nehmen, mit zwei Löffeln an der Einschnittstelle auseinanderdrücken und mit der Sesammischung füllen. Auberginen weitere 10-15 Minuten geschlossen zu Ende garen. Inzwischen Rosmarin fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen. Rosmarin und restliches Olivenöl zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Tomaten in Scheiben schneiden und auf einer Platte verteilen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Limettensaft, Sojasauce und Schnittlauch zur Butter geben und mit Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gegrillte Auberginen auf die Tomaten setzen, mit der Buttersauce beträufeln und sofort servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

Tagliatelle mit Mangold (2 Portionen)

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400g Mangold
½ Brötchen vom Vortag
2 EL Butter
½ TL Chili-Flocken
1 TL Mehl
150ml Milch
160g Tagliatelle
3 EL Mascarpone
3 TL Zitronensaft

Zubereitung

1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 400 g Mangold putzen. Stiele in 1 cm große Stücke schneiden. Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. 1/2 Brötchen (vom Vortag) grob hacken und in einer Pfanne in 1 El zerlassener Butter 5 Min. goldbraun rösten. Mit 1/2 TL getrockneten Chiliflocken und Salz würzen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch in 1 El zerlassener Butter 3 Min. dünsten. Mit 1 TL Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. 150 ml Milch unter Rühren zugießen und bei milder Hitze 5 Min. kochen. 160 g Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Mangoldstiele 6 Min., Mangoldblätter 3 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mit garen. Nudeln und Mangold abgießen und dabei 50 ml Nudelwasser auffangen.

Nudelwasser und 3 El Mascarpone in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 2-3 TL Zitronensaft würzen. Nudeln und Mangold untermischen und mit den scharfen Bröseln bestreut servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de



Mairübchen-Auflauf mit Käsesoße (4 Portionen)

Zutaten

100g Bergkäse
2 EL Butter
2 EL Mehl
½ l Milch
2 TL Gemüsebrühe
Salz&Pfeffer
½ Bd Petersilie
4 EL Sonnenblumenkerne
2 Mairübchen
800g Kartoffeln
2 Möhren

Zubereitung

Die Kartoffeln in einem Topf zugedeckt etwa 20 Minuten kochen. Danach abgießen, kalt abschrecken und schälen. Für die Soße Butter in einen Topf geben und erhitzen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Das Ganze mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Gemüsebrühe einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Käse reiben und die Hälfte davon in der Soße schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie einrühren. Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Mairübchen und Möhren schälen, waschen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln, Mairübchen und Karotten in eine Auflaufform geben. Die Soße darüber geben und mit dem restlichen Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten backen.

Quelle: fränkische-rezepte.de

Chinakohlgemüse-Pfanne (2 Portionen)

Zutaten für den Salat

500g Zucchini
1 Möhre
1/2 Paprika rot
¼ Gurke
1 EL Sesam
1 Bund Koriander
Salz & Chilipulver

Zutaten Tofu Topping

400g Tofu
4 EL Sojasauce
1 EL Ingwer gerieben
Pflanzenöl

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln (sogenannte Zoodles) verarbeiten oder in fein hobeln. Die Möhre fein hobeln oder schneiden. Die Paprika klein würfeln. Die Gurke vierteln und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abpfeifen. Alles in einer Schüssel vermengen. Den Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit einem guten Schuss Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur von allen Seiten braun anbraten. Ingwer dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gut durchmischen und vom Herd nehmen. Die Zutaten für die Erdnusssauce verrühren. Den Zuccinialat mit Tofu, Erdnusssauce und Sesam bestreut servieren. Alles mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Cheepandcheerfulcooking.com

Zutaten Erdnusssauce

4 EL Erdnussmuss
1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL Limettensaft
1 geh. TL Zucker
1 TL Chili Sauce