



Mairübchen gefüllt mit Pilzreis (4 Portionen)

Zutaten

4 Mairübchen
100g Reis
80g Champignons
30g Parmesan
Salz
Pfeffer
Etwas Öl
Sonnenblumen- oder
Kürbiskerne zum Garnieren

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Wasche und putze die Mairübchen und schneide das obere Viertel als Deckel ab. Höhle die Rübchen aus und hacke das Innere klein. Wasche und putze die Pilze und schneide sie in kleine Stücke. Gib die Mairübchen vorerst ohne ihre Deckel in einen großen Topf und füge einen halben Liter Wasser und etwas Salz hinzu. Setze einen Deckel auf den Topf und dünste die Rübchen für etwa fünf Minuten. Nach der Hälfte der Zeit gibst du die Deckel der Mairübchen mit hinein. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Champignons für ein paar Minuten goldbraun darin an. Das Innere der Rübchen fügst du kurz vor Ende des Anbratens hinzu. Würze die Mischung mit Salz und Pfeffer. Vermische den fertigen Reis, den Parmesan und die angebratenen Pilze miteinander. Ziehe die Haut der Mairübchen ab und befülle sie mit der Reis-Pilz-Mischung. Setze die gefüllten Mairübchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe die gefüllten Mairübchen (inklusive ihres Deckels) bei 175 Grad Celsius Umluft für eine Viertelstunde. Röste währenddessen die Sonnenblumen- Kürbiskerne in einer Pfanne an. Hole die Mairübchen aus dem Ofen, richte jeweils zwei Stück auf einem Teller an und garniere sie mit den gerösteten Kernen. Zusätzlich kannst du sie mit etwas Olivenöl beträufeln.

Quelle: utopia.de

Spitzkohl-Auflauf mit Hack (4 Portionen)

Zutaten

500g Spitzkohl
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
400g Rinderhack
200g Cocktailtomaten
150g Feta
3 EL Kräuterfrischkäse
150ml Kochsahne
3 Eier
1 EL gem. Kräuter
Pfeffer, Worcestersoße, Tabasco
evtl. Muskatnuss

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Den Spitzkohl in Streifen scheiden. Den Spitzkohl circa 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersoße würzen. Den Spitzkohl gut abgießen und im Topf mit zwei Dritteln des Frischkäses würzen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Feta würfeln. Spitzkohl und Hackfleisch im Wechsel in eine Auflaufform schichten. Zuletzt die Tomaten auf dem Auflauf verteilen. Die Kochsahne mit den Eiern und dem restlichen Kräuterfrischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kräutern würzen. Die Soße über die Kohl-Hackfleisch-Mischung geben und mit Fetawürfeln bestreuen. Im heißen Ofen circa 30 Minuten backen.

Quelle: ndr.de



Crunchy Brokkolisalat (4 Portionen)

Zutaten

200g Brokkoli
500g Salatgurke
2 Pfirsiche
1 rote Zwiebel
150 Römersalatherzen
ein halber Bund Minze
150g Kirschtomaten
5 EL Erdnüsse

Dressing

150ml Buttermilch
1 EL Ahornsirup
100g Erdnussbutter/-creme
3 EL Limettensaft
Meersalz
Tabasco

Zubereitung

Salat:

Brokkoli, Gurke und Pfirsiche putzen, abspülen, trocknen. Brokkoli im Mixer grob hacken. Gurke würfeln. Pfirsiche entsteinen, in halbe Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln, in Streifen schneiden. Salat und Minze verlesen, abspülen, trocknen und grob hacken. Tomaten abspülen und vierteln. Erdnüsse grob hacken.

Dressing:

Buttermilch, Sirup, Erdnusscreme, Limettensaft und 1/2 TL Meersalz verrühren. Mit Tabasco abschmecken, in ein gut schließendes Glas füllen.

Salatzutaten in Gläser oder eine Schüssel schichten, dabei mit den Tomaten enden, Nüsse darüberstreuen. Das Dressing dazu reichen.

Quelle: brigitte.de

Aprikosentarte

Zutaten

200g Dinkelmehl 1050
80g kalte Butter
3 EL Vollrohrzucker
1 Ei
750g Aprikosen
150g Frischkäse
1 Eigelb
Himbeeren zum Garnieren

Zubereitung

Mehl mit 1 EL Vollrohrzucker, kalter Butter und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 Minuten kühl stellen. Inzwischen Aprikosen waschen und putzen, dann halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Für die Creme Frischkäse, Eigelb und restlichen Vollrohrzucker miteinander vermengen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und die leicht gefettete Tarteform damit auskleiden. Erst die Frischkäse-Creme, dann die Aprikosen auf dem Teig verteilen und die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 30 Minuten backen.

Aprikosentarte aus dem Ofen herausnehmen, gut abkühlen lassen und mit einigen Himbeeren garnieren.

Quelle: eatsmarter.de