



Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing (4 Portionen)

Zutaten

ca. 400g Chinakohl
1 rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln
200g Möhren
1 Knoblauchzehe
25g Ingwer, frisch
3 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
5 EL Limettensaft
1 EL Erdnussbutter, cremig
0,25 TL Chili-Flocken
4 EL Öl
30g Erdnusskerne, gesalzen

Zubereitung

Chinakohl vierteln, putzen und die Viertel in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das helle Grün in dünne, schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Alle Gemüse, bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün, mischen.

Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 EL Wasser in einem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing evtl. mit Salz nachwürzen.

Dressing über das Gemüse geben, gut durchmischen und 20 Min. durchziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Salat evtl. nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren. Dazu passt gegrilltes Hähnchen.

Quelle: essen-und-trinken.de

Gegrille Pflaumen mit Burrata, Prosciutto und Rucola (2 Portionen)

Zutaten

4-6 reife Pflaumen, halbiert, entsteint
2 Kugeln Burrata
1 Handvoll Rucola
5-6 Blätter Basilikum
6 Scheiben Prosciutto crudo
5-6 EL Olivenöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer

Zubereitung

Eine Grillpfanne oder einen Toastgrill auf hoher Hitze vorheizen. Die Fleischseite der Pflaumen mit Olivenöl bestreichen und mit der Fleischseite nach unten grillen, bis sie schön angekokelt sind, etwa 5 bis 8 Minuten.

Die Burrata-Kugeln in Viertel schneiden und gleichmäßig auf zwei Teller verteilen. Die Pflaumen rundherum arrangieren. - Rucola und Basilikum dazugeben, den Prosciutto locker gefaltet an die Seite geben.

Die Pflaumen und die Kräuter mit Meer-Salz bestreuen, Olivenöl darüber träufeln und servieren.

Quelle: fallstaff.com



Pfannengemüse mit violetten Rübchen und Pinienkernen (4 Portionen)

Zutaten

800g frische Rübchen
4 Knoblauchzehen
1 Schalotte
100g Rosinen
30g Butter
200g Gemüsebrühe
100g Pinienkerne
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Rüben waschen, trocken schütteln, putzen und die Blätter sowie die weißen Rüben von den Stielen entfernen. Die Blätter in Streifen und die Rüben in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Knoblauch abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Rosinen in lauwarmen Wässern einweichen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und den Knoblauch und die Rübenscheiben 3-5 Minuten goldbraun anbraten. Die Rübblätter zugeben, kurz mitschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Pinienkerne, ohne Zugabe von Fett, in einer weiteren Pfanne goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Rosinen und Pinienkerne untermischen, kurz durchschwenken und in der Pfanne angerichtet servieren.

Quelle: eatsmarter.de

Champignon-Risotto

Zutaten

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
500g Champignons
3 EL Olivenöl
300g Risottoreis
200ml Weißwein
1l Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
60g Parmesan
2 EL Butter

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons putzen und vierteln. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze glasig andünsten.

Knoblauch und Reis hinzufügen und 3-4 Min anbraten, bis der Reis glasig ist. Pilze dazugeben und 2 Min mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und den Wein unter Rühren verdampfen lassen. Reis und Pilze mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass sie gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Gemüsebrühe bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Sobald die Brühe fast verkocht ist, Reis erneut mit Flüssigkeit bedecken. Den Vorgang so oft wiederholen, bis die Gemüsebrühe aufgebraucht ist. Das Risotto mit Champignons muss ca. 25-35 Min leicht köcheln, bis die Konsistenz schön cremig und der Reis angenehm bissfest ist. Falls der Reis noch nicht ganz durch sein sollte, nach und nach mehr Gemüsebrühe dazugeben, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Petersilie grob hacken. Parmesan reiben. Das Pilz-Risotto vom Herd nehmen. $\frac{3}{4}$ der gehackten Petersilie, geriebenen Parmesan und Butter unterrühren. Anschließend direkt auf Teller aufteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Quelle: einfachkochen.de