



Mangold-Frittata mit Cashewkernen (2 Portionen)

Zutaten

60g Feta
1 TL Rosmarin getrocknet
3 Eier
100 ml Milch
2 EL Cashewkerne
1 EL Sultaninen
200g-300g Mangold
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Käse abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Eier, Milch, Käsewürfel und Thymian verrühren. Cashewkerne und Sultaninen grob hacken.
Mangold putzen und die unteren Stiele abschneiden. Mangold abspülen, die dickeren Blattrippen herausschneiden und würfeln. Mangoldblätter in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken.
Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Mangold, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Cashewkerne und Sultaninen unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Eirmischung darüber gießen und dabei gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze fest werden (stocken) lassen. Den Deckel auf die Pfanne legen, alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze fertig backen. Frittata sofort servieren.

Quelle: brigitte.de

Paprika Aufstrich (4 Portionen)

Zutaten

2 Paprika
2 Knoblauchzehen
50g Walnüsse
1 EL Semmelbrösel
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Paprika halbieren und entkernen. Die Hälften auf ein Backblech legen und bei 220° C Grad Ober- Unterhitze für 20 - 25 Minuten rösten, bis die Schale schwarz geworden ist.
Währenddessen die Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch schälen.
Wenn die Paprikaschoten abgekühlt sind, wird die Haut abgezogen und das Fruchtfleisch püriert. Anschließend die Gewürze, Öl und Zitronensaft dazugeben.
Zum Schluss kommen die gerösteten Walnüsse und die Semmelbrösel dazu. Mit Letzterem etwas vorsichtig umgehen und je nach gewünschter Dicke der Creme mehr, bzw. weniger Semmelbrösel dazugeben.
Alles gut miteinander vermischen und für mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dazu passt frisches Brot oder vegetarischer Gemüsebratling.

Quelle: fraenkische-rezepte.de



Makkaroni mit Röst-Blumenkohl (4 Portionen)

Zutaten

1 Blumenkohl
2 rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico
500g Makkaroni (alternativ Penne)
3 EL Kapern
4 EL Mascarpone
50g Parmesan gerieben
Salz und Pfeffer
1 EL Thymian getrocknet

Für das Pesto

50g Macadamianüsse
100g Basilikum (davon die Blätter)
1 Knoblauchzehe
50g Parmesan
100ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Für die Pasta Blumenkohl putzen, entstrunken und in kleine Röschen teilen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Thymian zur Vinaigrette verquirlen, mit Blumenkohl sowie Zwiebeln in der Form vermengen und gleichmäßig darin verteilen. Auf mittlerer Schiene 40–45 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte schön gebräunt und gar sein, darf aber noch Biss haben.

Inzwischen für das Pesto die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen, auf einem Teller abkühlen lassen. Basilikumblätter mit Knoblauch, den gerösteten Macadamianüssen und dem Parmesan im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Das Öl unter das Pesto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen und direkt mit reichlich Pesto mischen. Die Blumenkohlröschen, Zwiebelringe und Kapern unter die Pasta heben. Auf vier Teller verteilen und jeweils mit 1 EL Mascarpone (evtl. vorher cremig rühren) und etwas Parmesan toppen.

Quelle: livingathome.de

Kiwi-Lollies

Zutaten

4 Kiwis
150g Zartbitterschokolade
3 EL Schlagsahne
1 EL Sesam

12 kleine Holzspieße

Zubereitung

Kiwis schälen, in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden und auf die Spitze von Bambusspiessen stecken.

Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen und Sahne einrühren.

Kiwi-Lollies etwa bis zur Hälfte der Frucht in die Schokolade tauchen und auf Backpapier auskühlen lassen. Schokolade vor dem Festwerden mit Sesam bestreuen. Kiwi-Lollies bis zum Servieren kühl lagern.

Quelle: eatsmarter.de