



Trauben-Fenchelsalat (4 Portionen)

Zutaten

5 EL Olivenöl
40g Walnusskerne
Salz
400g Fenchel-Knollen
400g Weintrauben
1 Birne
6 El Orangensaft
3 EL Weißweinessig
1 TL Honig
Pfeffer
¼ Bund Schnittlauch
200g Feta

Zubereitung

1 Tl Öl in einer Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin rösten, bis sie duften. Dann mit Salz würzen und abkühlen lassen. Fenchel putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel in feine Scheiben hobeln. Mit 1 kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten. Weintrauben halbieren und entkernen. Birne halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Birne in dünne Scheiben hobeln und sofort mit 2 El Orangensaft beträufeln. Essig, restlichen Orangensaft, Honig und restliches Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. fenchelgrün grob hacken und beides mit dem Fenchel mischen. Fenchel, Birnen und Trauben auf eine Platte geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Walnüsse und zerbröckelten Feta darauf streuen und servieren.

Quelle: essen-trinken.de

Brokkoli-Zitronen-Pasta (4 Portionen)

Zutaten

1 Stiel Petersilie
1 EL Butter
2 EL Semmelbrösel
Salz
2 Zweige Thymian oder 1 TL getr.
200g Champignons
1 Schalotte oder Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
120ml Gemüsebrühe
275g Schlagsahne
250g Brokkoli
Pfeffer
Bandnudeln
½ Zitrone

Zubereitung

Petersilie hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten leicht bräunen. Abkühlen lassen, salzen und mit der Petersilie mischen. Pilze putzen und vierteln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Pilze darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 1 Thymianzweig, Schalotten- und Knoblauch zugeben und kurz mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. 250 g Sahne zugießen und alles 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Derweil Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Sahneseauce mit Salz und Pfeffer würzen und Thymianzweig entfernen. Pasta in der Zwischenzeit in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest garen, dabei für die letzten 3–4 Minuten den Brokkoli dazugeben und mit garen. Während die Pasta gart, Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, Schale mit einem Sparschäler abschälen und in Streifen schneiden. Restliche Sahne steif schlagen. Vom restlichen Thymianzweig Blättchen abzupfen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Pasta in tiefen Tellern anrichten, mit Semmelbröseln und Zitronenschale bestreuen, je 1 kleinen Klecks Sahne auf die Brokkoli-Zitronen-Pasta setzen und Thymianblättchen darüber streuen.

Quelle: eatsmarter.de



Gazpacho mit Mais und Paprika (4 Portionen)

Zutaten

1 Maiskolben od. 1 Glas Mais
225g gelbe Paprika
125g Tomaten
125g Gurke
2 Schalotten
1 Chili
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
Limettensaft
5 Eiswürfel
Croutons
Gemüsewürfel (Gurke, Paprika,
Tomate, Sprossen)

Zubereitung

Maiskörner vom Kolben schneiden. 4 EL davon für das Topping zur Seite stellen.
Gurke, Schalotten und Knoblauch schälen, zusammen mit den übrigen Zutaten fein pürieren.
Mit Croûtons, den übrigen Maiskörnern, Gemüsewürfeln und Sprossen toppen und kalt servieren.

Quelle: eat-this.org

Zucchini-Hackfleisch-Auflauf mit Feta (4 Portionen)

Zutaten

500g Hackfleisch vom Rind
Etwas Butterschmalz
2 große Zucchini
2 Paprikaschoten, rot
4 Zwiebeln
4 Eier
8 EL Sahne
Salz und Pfeffer
Muskat
400g Feta-Käse

Zubereitung

Die Zucchini in relativ große Scheiben (am besten schräg), die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Die Paprika putzen und in Streifen schneiden (von mir aus auch Rauten). Rote nimmt man nur wegen des Farbtupfers, grüne schmecken auch lecker.
Hackfleisch mit Butterschmalz (oder von mir aus Olivenöl, das gibt aber einen anderen Geschmack) in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig werden lassen. Dann Zucchinischeiben und Paprika mit anbraten. Darauf achten, dass die Zucchinischeiben auch auf dem Pfannenboden schmoren können (man kann auch 2 Pfannen verwenden). Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Eier und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hackfleisch mit Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Eiersahne übergießen und mit dem zerbröselten Feta-Käse bestreuen (nicht schneiden, sieht besser aus). Im Ofen 15 Minuten bei 180°C überbacken.

Quelle: chefkoch.de