Toskanische Gemüsesuppe mit Schwarzkohl & Fenchel (4 Portionen)

Zutaten
2 rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl
1 Möhre
100g Kartoffel
250g Fenchel
3 Zehen Knoblauch
½ Bund Petersilie
400g geschälte Tomaten
50ml Weißwein
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
600ml Gemüsebrühe
300g weiße Bohnen
4 Scheiben Ciabatta
-altbacken
4 EL Parmesan

Zubereitung
Zwiebel grob würfeln. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebelwürfel und Thymianzweig bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten unter häufigem Rühren karamellisieren. Karotte, Kartoffel und Fenchel in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Zusammen mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Schwarzkohlstiele in dünne, Blätter in etwas breitere Streifen schneiden, Petersilienstiele fein hacken und zusammen mit dem Schwarzkohl unter das Gemüse heben. Mit Tomaten und Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze einköcheln lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, weitere 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ein Viertel der Bohnen anpürieren, zusammen mit den übrigen Bohnen zur Ribollita geben und 5 Minuten ziehen lassen. Brot in grobe Stücke reißen und unterheben. Thymianzweig entfernen, Ribollita mit veganem Parmesan und der restlichen, frisch gehackten Petersilie servieren.

Quelle: eat-this.org

Fermentierte Radieschen (ergibt 3 Gläser a 500ml)

Zutaten
1kg Radieschen
0,5l Wasser
10g Salz ohne Zusätze
2 TL Pfefferkörner
3 TL Pimentkörner
2 Stängel Dill od. 1 TL getr. Dill
4-8 Zehen Knoblauch (optional)

Zubereitung
Wasser aufkochen, Salz darin auflösen und abkühlen lassen. Radieschen waschen und Spitze und Blattansatz entfernen. Optional Knoblauchzehen schälen. Dill zerzupfen. Die Radieschen abwechselnd mit den Gewürzen und dem Dill in sterilisierte Einmachgläser oder Drahtbügelglaser füllen. Die Gläser mit der Salzlake bis kurz unter den Rand füllen. Die Behälter verschließen und in einen tiefen Teller stellen, um die Gärflüssigkeit aufzufangen, die eventuell durch die Gummidichtungen herausgepresst wird. Die Radieschen 4 bis 6 Wochen lang an einem zimmerwarmen Ort abgedeckt fermentieren lassen. Nach weiteren zwei Wochen an einem kühlen Ort (zum Beispiel im Keller), wo sie weiter durchziehen können, schmecken sie am besten.

Quelle: smarticular.net

Bunter Mangold mit knusprigem Knoblauch (4 Portionen)

Zutaten
90ml Olivenöl
2 rote Zwiebeln, geschält, halbiert, 1 cm dicke Scheiben
750g bunter Mangold, Stiele in 3-4 cm lange Stücke schneiden, Blätter grob in Hälften zupfen
5 Knoblauchzehen, schälen und zerdrücken
65ml Zitronensaft (3 Zitronen)
40g Sultaninen
5g Dillspitzen
Salz und schwarzer Pfeffer
Sumach Gewürzmischung

Für den knusprigen Knoblauch
5 Knoblauchzehen, geschält, in feine Scheiben geschnitten
3 EL Olivenöl

Zubereitung
In einer großen Pfanne mit hohem Rand 3 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln darin mit 1⁄4 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer unter gelegentlichem Rühren **12–15** Minuten braten, bis sie weich und gebräunt sind. Werden sie zu schnell zu dunkel, die Temperatur reduzieren. 1 EL Sumach unterrühren und die Zwiebeln in eine Schüssel geben. Die Pfanne mit den restlichen 3 EL Öl darin wieder bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen. Die Mangoldstiele mit 1⁄2 TL Salz darin braten, bis sie weich werden und Farbe annehmen; ab und zu rühren. Den Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten. Nun nacheinander jeweils ein Drittel der Mangoldblätter sowie 1⁄2 TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren. Weitere 6–7 Minuten garen, bis das Gemüse zusammengefallen und der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen, die Hälfte des Zitronensafts und die Sumach-Zwiebeln unterrühren. Inzwischen für den knusprigen Knoblauch die Knoblauchscheiben mit dem Öl in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig werden. Ein Sieb auf eine Schüssel setzen und den Knoblauch hineingeben. Knoblauch und Öl getrennt voneinander beiseitestellen. Die Sultaninen in das warme Knoblauch-Öl geben. Nach dem Abkühlen den **Dill** unterrühren.
Die Mangoldmischung auf einer großen Platte mit Rand anrichten und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Rosinenmischung dazugeben und alles mit dem knusprigen Knoblauch und 1⁄2 TL Sumach bestreuen.

Quelle: falstaff.com/Ottolenghi Test Kitchen

Pilz-Brokkoli-Pfanne (2 Portionen)

Zutaten
1 Brokkoli
250g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Dose Tomatenstücke
Chiliflocken, 1 TL Oregano, Salz
200g Feta

Zubereitung
Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen. Zwiebel halbieren und in dünne Spalten, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Alles rundum 5 Min. anbraten und salzen. Tomaten zugeben, aufkochen und mit Salz, Chiliflocken und Oregano würzen. 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. n der Zwischenzeit Backofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Schafskäse in grobe Stücke brechen. Den Käse über dem Gemüse verteilen und auf dem Rost im oberen Ofendrittel ca. 10 Min. überbacken.

Quelle: essen-und-trinken.de