



Sommersalat mit Dicken Bohnen (3 Portionen)

Zutaten

4 Scheiben Speck
75g Weißbrot
0,6kg dicke Bohnen
Salz
200g Kartoffeln
200g Möhren
½ rote Zwiebel
100g Cherrytomaten
2 ½ EL Weißweinessig
½ TL Senf
½ TL Zucker
Pfeffer
3 ½ El Rapsöl
2 ½ Stiele Petersilie
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Speckscheiben quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten goldbraun braten, dabei mehrmals wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weißbrot in 1/2-1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben vierteln. Weißbrotstücke auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene in 15-20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Dicken Bohnen palen und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten kochen. Bohnen abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und die Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. Möhren putzen und schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Möhren schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. In leicht kochendem Salzwasser 6-8 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Rote Zwiebel halbieren und in sehr dünne Spalten schneiden. Kirschtomaten halbieren. Für das Dressing Weißweinessig, 3 El Wasser, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer mit dem Rapsöl verrühren. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Petersilie zum Dressing geben.

Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und in dünnen Scheiben in das Dressing schneiden. In eine große Salatschüssel geben und Weißbrot, Bohnen, Möhren, Zwiebeln und Kirschtomaten zugeben und vorsichtig mischen. Salat mit den krossen Speckscheiben servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de

Paprika-Feta-Aufstrich

Zutaten

2 Paprika rot
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
150g Feta
2 EL Joghurt
Salz & Pfeffer
Frisches Basilikum z. Garnieren
Paprikapulver z. Garnieren

Zubereitung

Heize den Backofen auf 220 °C vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.

Wasche die Paprika, halbiere sie und entferne den Strunk sowie die Kerne. Lege die Hälften aufs Backblech, pinsel sie mit Öl ein und röste sie für ca. 20-30 Minuten im Ofen, bis die Haut außen leicht schwarz ist. Nimm die Paprika aus dem Ofen und lass sie abkühlen. Ziehe die Haut der Paprika ab. Schäle die Knoblauchzehe. Presse den Saft der Zitrone aus. Gib die enthäutete Paprika in einen Mixer. Füge Feta, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu. Püriere das Ganze fein. Fülle den Paprika-Feta-Dip in eine Schale und serviere ihn mit etwas frischem gehackten Basilikum und bestreue das Ganze zusätzlich mit etwas Paprikapulver.

Quelle: leckerschmecker.me



Auberginen Carponata (4 Portionen)

Zutaten

8 EL Olivenöl
2 Auberginen, 2cm Würfel
2 Zwiebeln, fein gehackt
2 Stangen Sellerie, fein geh.
1 rote Paprika, 1cm Würfel
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
500g Passata
100g schwarze Oliven, ohne Stein
2 EL Weißweinessig
3 EL Kapern
1 ½ TL Zucker
3 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

3 Esslöffel des Öls in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Die Hälfte der Auberginenwürfel hinzufügen und bräunen, bis sie gebräunt sind. Die Aubergine aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Weitere 3 Esslöffel des Öls erhitzen und die restliche Aubergine anbraten. Mit dem Rest beiseitestellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Pfeffer hinzufügen und bei hoher Hitze 3–4 Minuten anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und einige Sekunden anbraten. Die Aubergine in die Pfanne zurückgeben, Passata, Oliven, Essig, Kapern und Zucker hinzufügen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken, mit einem Deckel abdecken und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten leicht köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße reduziert ist und das Gemüse weich, aber nicht matschig ist.

Mit Petersilie bestreuen und mit knusprigem Brot, Couscous oder als Gemüsebeilage servieren.

Quelle: thehappyfoodie.co.uk

Geröstete Zucchini (4 Portionen)

Zutaten

500g Zucchini
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
¼ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer, gem.
60g Feta
1 TL frischer Dill, gehackt

Zubereitung

Den Ofen auf 200° vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Zucchini in mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden und auf das Backblech geben. Das Olivenöl, den Knoblauch und Salz und Pfeffer darauf verteilen, gut vermischen und verteilen.

Die Zucchini im Ofen so lange rösten bis sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben, ca. 15 bis 20 Minuten.

Das Backblech aus dem Ofen holen, noch einmal durchmischen und dann den Feta darauf verteilen. Das Ganze noch einmal in den Ofen und weitere 5 Minuten rösten.

Vor dem Servieren mit frischem Dill bestreuen.

Quelle: inspiredtaste.net