



Marinierte Rote Bete mit Dicken Bohnen und Ziegenkäse (3 Portionen)

Zutaten

400g Rote Bete
150g Dicke Bohnen
1 TL Dijon Senf
1 EL Holunderblütensirup
2 EL Weißweinessig
½ TL Estragon, getr.
Salz
2 EL Olivenöl
4 Stiele Petersilie, frisch
7,5g Mandeln gehackt
3 Ziegenfrischkäsetaler
1 ½ TL Honig

Zubereitung

Rote Bete putzen und mit Wasser bedeckt zugedeckt 1-1:15 Stunden weich garen. Dicke Bohnen in kochendes Wasser geben, aufkochen und 1 Minute kochen. Bohnen abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten lösen.

Senf, Sirup, Essig, 3 El kaltes Wasser und getrockneten Estragon mit dem Schneebesen verrühren und sehr kräftig mit Salz würzen. Öl kräftig untermischen. Die Hälfte der Marinade mit den Bohnen mischen und abgedeckt beiseitestellt.

Rote Bete abschrecken, pellen und in je 6-8 Spalten schneiden. Spalten mit der restlichen Marinade mischen und abgedeckt 2 Sunden marinieren.

Frische Petersilie, nicht zu fein schneiden und je die Hälfte unter die Rote Bete und Bohnen mischen, eventuell nachwürzen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Ziegenkäse auf ein Backblech setzen, Mandeln und Honig darauf verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von unten 2-3 Minuten übergrillen. Ziegenkäse 2-3 Minuten abkühlen lassen. Rote Bete mit Bohnen und Ziegenkäse anrichten. Dazu passt Ciabatta.

Quelle: essen-und-trinken.de

Mangold mit Tahini-Creme (4-6 Personen)

Zutaten

200g Tahini
3 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Knoblauchzehen, geschält, zerdrückt, plus 3 Knoblauchzeher geschält, fein gehackt
Saft von ½ Zitrone
ca. 800g Mangold (inkl. Stängel)
4 EL Olivenöl
1-2 gr. Zwiebeln, geschält, gewürfelt
1 TL Meersalz
2 EL geröstete helle Sesamsamen zum Bestreuen

Zubereitung

200 g Tahini, 3 EL natives Olivenöl extra, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 gehackte Knoblauchzehe und den Saft von ½ Zitrone mit 1 kräftigen Prise Meersalz und 150 ml kaltem Wasser in den Mixer geben und zu einer glatten, cremigen Sauce verarbeiten.

Die Blätter vom Mangold von den Stielen trennen und beiseitelegen. Die Stiele in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf 4 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. 4 geschälte und zerdrückte Knoblauchzehen und 1-2 große geschälte und gewürfelte Zwiebeln hineingeben und etwa 8 Minuten anschwitzen. Die gewürfelten Mangoldstiele und 1 TL Meersalz unterrühren und 10-12 Minuten mit garen, bis die Stiele ganz weich sind. Als nächstes 2 geschälte und fein gehackte Knoblauchzehen und die Mangoldblätter hineingeben. Bei starker Hitze gut umrühren und den Mangold zugedeckt etwa 2 Minuten garen, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen und die Tahini-Sauce unterrühren. Das Gemüse auf einer großen Platte anrichten, mit 2 EL gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Quelle: derstandart.at



Asiatische Zucchini-Champignon-Pfanne (2 Portionen)

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini
200g Champignons
1 kl Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
½ TL Chiliflocken
Schwarzer Pfeffer, frisch gem.
1 TL gerösteter Sesam
¼ Bund Petersilie

Zubereitung

Wasche die Zucchini und schneide sie in dünne Scheiben.
Putze die Champignons und schneide sie ebenfalls in Scheiben. Ziehe die Zwiebel und den Knoblauch ab. Schneide die Zwiebel in feine Würfel, hacke den Knoblauch klein. Erhitze das Sesamöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne.
Gib zuerst die Zwiebel und anschließend den Knoblauch in die Pfanne und brate beides etwa 1 Minute an.
Füge die Champignons hinzu und brate sie 3–4 Minuten mit an, bis sie leicht braun werden. Gib die Zucchini-scheiben in die Pfanne und brate alle Zutaten für weitere 4 bis 5 Minuten.
Reduziere die Hitze und gib Sojasoße, Chiliflocken, frisch gemahlene Pfeffer und Sesam zum Gemüse. Vermenge alles gut miteinander.
Streue frisch geschnittene Petersilie über das Gemüse und serviere die Zucchini-Champignon-Pfanne direkt zum Beispiel mit Reis.

Quelle: leckerschmecker.de

Halloumi-Salat mit Wassermelone und Tomate (4 Portionen)

Zutaten

2 rote Zwiebeln
5 El Olivenöl
4 EL Weißweinessig
1 TL körniger Senf
500g Wassermelonen-
Fruchtfleisch
250g Cherrytomaten
1 handvoll Minze
350g Halloumi-Käse
4 EL Mandeln
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf in 1 EL Olivenöl 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. 1 EL Essig und 1 EL Wasser ergänzen und Flüssigkeit in 3 Minuten verkochen lassen. Senf zugeben und alles gut verrühren. Zur Seite ziehen und auskühlen lassen.
Wassermelonenfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Wassermelone, Tomaten, Minze und Zwiebeln in einer großen Schale anrichten.
Halloumi in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten in je ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, in Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen.
Mandeln hacken. Halloumi-Salat mit Wassermelone und Tomaten mit Salz und Pfeffer übermahlen, mit restlichem Essig und Öl beträufeln, leicht vermengen und mit Rauchmandeln bestreut servieren.

Quelle: inspiredtaste.net