



Gegrillter Zucchini Burrata Salat (4 Portionen)

Zutaten

1-2 Zucchini
2 Burrata
3-4 EL Basilikum Pesto
2 EL Pinienkerne
2-3 EL Olivenöl
Pfeffer, frisch gem.
Salz nach Geschmack
Frisches Basilikum

Zubereitung

Zucchini schräg in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen.
Zucchini Scheiben mit Olivenöl beträufeln. In einer vorgeheizten Grillpfanne jede Seite 1–2 Minuten grillen, bis sie leichte Grillstreifen zeigen. Anschließend abkühlen lassen.
Pinienkerne in einer beschichteten, trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
Gegrillte Zucchini auf Teller legen. Burrata zerpfücken und gleichmäßig darauf verteilen.
Mit Basilikum Pesto, restlichem Olivenöl, Pinienkernen und frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern. Mit Basilikumblättern bestreuen und lauwarm genießen.
Burrata erst unmittelbar vor dem Servieren auf den Salat geben, damit sie cremig bleibt.
Dazu passt frisch gebackenes Baguette oder Ciabatta.

Quelle: kochwunder.com

Cherrytomaten im Ofen mit Feta-Dip (4 Portionen)

Zutaten

500g Cherrytomaten
2 EL Honig
1 EL Rapsöl
¼ TL Salz

1 EL Rapsöl
1-2 EL Knoblauch, gepresst
4-8 Scheiben Brot

200g Feta
100g Rahmjoghurt
2 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Tomaten in eine Gratinform geben. Honig, Öl und Salz darüber geben, mischen. Ohne Vorheizen in der oberen Ofenhälfte bei 180°C Heißluft (Ober-/Unterhitze 200°C) 15-20 Minuten schmoren. Falls vorhanden, Grillfunktion dazuschalten, die Backzeit verkürzt sich um ca. 5 Minuten. Gelegentlich umrühren.
Knoblauch mit Öl mischen. Brot damit dünn bestreichen. Brot neben die Tomaten (separat) in den Ofen geben. 5-10 Minuten rösten.
Fetacrème: Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, pürieren, abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser ergänzen.
Anrichten: Fetacrème auf einen Teller geben, verstreichen. Tomaten mitsamt der Schmorflüssigkeit darüber geben. Mit dem gerösteten Brot servieren.

Quelle: swissmilk.ch



Möhren vom Blech mit Kohlrabi-Stullen (2 Portionen)

Zutaten

Gemüse und Soße

500g Möhren

75g Kartoffeln

50ml Olivenöl

1 EL Ahornsirup

1 TL Zitronensaft

1 TL Kreuzkümmel/Cumin
gemahlen

1 TL Koriander

Salz

1 Dose/Glas weiße Bohnen

1 Knoblauchzehe

½ Zitrone

½ Bund Kerbel (opt.)

50ml Wasser

Stullen

100g Kohlrabi

½ EL Apfelessig

½ Bd Schnittlauch

30g Mandelmus

4 Scheiben Ciabatta/Baguette

Pfeffer, frisch gem.

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

Möhren und Kartoffeln schälen und abspülen. Dickere Möhren längs halbieren, Kartoffeln in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Beides auf ein Backblech geben, 4 EL Olivenöl, Granatapfelsirup, 2/3 der Gewürze und etwas Salz darüber geben und alles gut mischen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten rösten.

Die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronensaft auspressen. Bohnen, restliche Gewürze, 1 gestrichener TL gehackten Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Öl und 2 Prisen Salz mischen.

Blech mit den Möhren kurz aus dem Ofen nehmen, Kartoffelstücke vom Blech nehmen. Gewürzte Bohnen über die Möhren streuen, zurück in den Ofen schieben und noch etwa 10 Minuten backen.

Inzwischen Kerbel abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kartoffeln mit einer Presse/einem Stampfer fein stampfen. Die Hälfte des Kerbels, restlichen Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, etwa 100 ml Mineralwasser und restliches Olivenöl unterrühren bzw. eventuell nur sehr kurz pürieren (sonst könnte die Soße durch die Kartoffelstärke schleimig werden).

Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Mit Essig und 1 Prise Salz kurz durchkneten und ziehen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Nusspaste, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Salz und 6 EL Wasser mit dem Stabmixer cremig pürieren.

Brotscheiben toasten, mit Nusscreme bestreichen, Kohlrabischeiben wellig darauflegen, mit Schnittlauchröllchen und etwas Pfeffer bestreuen.

Blech aus dem Ofen nehmen, Möhren anrichten. Etwas Kartoffelsoße darüber träufeln und den restlichen Kerbel darüberstreuen. Stullen und restliche Soße dazu servieren.

Quelle: gutekueche.ch

Avocado mit Lachs und Eiern (2 Portionen)

Zutaten

1 Avocado

1 TL Olivenöl

Salz & Pfeffer

75g Räucherlachs

2 Eier

¼ rote Zwiebel

1 Stängel Petersilie

Zubereitung

Avocado halbieren, Kern entfernen, Schnittfläche mit Öl bestreichen, Höhlungen etwas vergrößern, Fruchtfleisch anderweitig verwenden.

Avocados in gefettete Form setzen, salzen, pfeffern und in die Vertiefung je 1 Scheibe Lachs geben, je ein Ei reinschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° (Umluft 180°) 20 Min backen, bis das Eiweiß stockt.

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Avocados aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer würzen, mit Zwiebel und Petersilie bestreuen.

Quelle: eatsmarter.de