



Apfel-Zwiebel-Gemüse (4 Portionen)

Zutaten

4 Scheiben Speck
1 Gemüsezwiebel mit Grün
3 Äpfel
Thymian
1 EL brauner Zucker
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Schneide den Speck in Streifen. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie und das Grün in feine Streifen. Wasche die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in Spalten.

Brate den Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig. Nimm ihn heraus und lass das Fett in der Pfanne.

Gib die Zwiebeln in die Pfanne und brate sie im Speckfett glasig.

Füge die Apfelspalten und etwas Thymian hinzu. Streue den braunen Zucker darüber und lass alles karamellisieren, bis die Äpfel leicht weich, aber noch bissfest sind.

Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer und mische den Speck wieder darunter.

Passt gut z.B. als Beilage zu Gegrilltem, Burgerbelag oder aufs Käsebrötchen.

Quelle: leckerschmecker.me

Kartoffelpfanne mit Paprika (2 Portionen)

Zutaten

400g rote Paprika
650g Kartoffeln, festk.
35g eingelegte getr. Tomaten
1 TL Rosmarin, gehackt
2 EL Erdnussöl
1 EL Tomatenmark
200ml Wasser
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Paprikapulver, geräuch.
Salz & Pfeffer aus der Mühle
100ml Sojasahne
2 EL Cashewkerne
2 EL Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. Die Paprika waschen, auf das Backblech legen und ca. 25 Min. backen. In der Zwischenzeit 650 g Kartoffeln schälen, waschen und in 5-mm-Scheiben schneiden; die eingelegten, getrockneten Tomaten grob hacken; 1 TL Rosmarin fein hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Kartoffelscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann 1 EL Tomatenmark sowie die gehackten Tomaten dazugeben und kurz andünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, mit 1 TL Paprika edelsüß, ½ TL Paprika geräuchert sowie mit Salz und Pfeffer würzen, verrühren und leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann den gehackten Rosmarin unterheben. Nach 25 Min. die Paprika aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schale abziehen, die Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Dann eine Paprika-Hälfte in feine Streifen schneiden und zu den gegarten Kartoffeln in die Pfanne geben. Die andere Hälfte mit 100 ml Sojasahne in einem Mixer fein pürieren. Dann ebenfalls in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit eine kleine Pfanne fettfrei erhitzen; 2 EL Cashewkerne erst grob hacken, dann in der Pfanne rösten; 2 EL Petersilie hacken. Die Kartoffel-Paprika-Pfanne anrichten; mit gerösteten Cashewkernen bestreuen und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Quelle: zentrum-der-gesundheit.de



Roher Blumenkohlsalat mit Kürbiskernen und Zitrone-Schmand-Dressing (4 Portionen)

Zutaten

50g Rucola
450g Blumenkohl, geputzt
2 Lauchzwiebeln
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
¾ TL Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Petersilie, fein geschn.
2-3 EL Schmand
3 EL Kürbiskerne, geröstet, davon 1 EL als Topping
1 EL Kapern, fein gehackt, 1 TL Kapern als Topping

Zubereitung

Den geputzten, grob zerteilten Blumenkohl grob raspeln. Lauchzwiebeln längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Kräutersalz und Pfeffer verrühren, Petersilie und Lauchzwiebeln hinzufügen. Sorgfältig vermengen und abschmecken. Rucola putzen, waschen und gründlich abtropfen lassen. Auf dem äußeren Rand eines Serviertellers anrichten. Die Mitte soll für den Blumenkohlsalat frei bleiben. 1/3 des Dressings über den Rucola träufeln. Schmand, Kürbiskerne und fein gehackte Kapern zu dem restlichen Dressing hinzufügen und verrühren. Unter den Blumenkohl heben und diesen mittig auf dem Servierteller anrichten. Mit den restlichen Kürbiskernen und Kapern bestreuen und servieren.

Quelle: madamroteruebe.de

Geschmorter Fenchel (4 Portionen)

Zutaten

2 Fenchel
250ml Wasser
3 EL Olivenöl
Thymian (nach Geschmack)
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Meersalz
¼ TL Pfeffer
2 TL Zitronensaft
1 TL Honig

Zubereitung

Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel halbieren, dann die Hälften vierteln. Den Fenchel, mit der Schnittseite nach unten, in einer großen beschichteten Pfanne anordnen. Das Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl, den Thymian, das Knoblauchpulver, das Meersalz und den Pfeffer in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und bedecken Sie die Pfanne. Kochen, bis der Fenchel zart ist, ca. 8 Minuten. Die Pfanne aufdecken und weiter kochen, bis das Wasser verdampft ist, 8-10 Minuten länger. Erhöhen Sie die Hitze auf mittlere bis hohe und kochen Sie, bis der Fenchel gebräunt ist, je nach Bedarf, etwa 6 Minuten länger. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel die 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Honig, restlichen 2 Esslöffel Olivenöl und eine Prise Salz verrühren. Die Vinaigrette über den fertigen Fenchel gießen und mit dem reservierten Grün garnieren. Viel Spaß!

Quelle: platingsandpairings.com