



Zucchini-Frittata mit Feta-Creme (2 Portionen)

Zutaten

400g Zucchini
1 Bund Dill
1 Knoblauchzehe
6 Eier
Salz & Pfeffer
2,5 EL Olivenöl
1 Chilischote
1 Zitrone
100g Feta
1 EL griechischer Joghurt
1 TL Chiliflocken

Zubereitung

Zucchini abspülen, putzen, grob raspeln. Raspel leicht ausdrücken. Dill abspülen, trocken schütteln. Einige Fähnchen beiseitelegen, restliche fein schneiden, Knoblauch fein reiben. Eier mit Knoblauch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und geschnittenem Dill würzen. Zucchiniraspel unterheben. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Zucchini-Eiermasse hineingeben, bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten stocken lassen. Pfanne auf die 2. Schiene von unten in den Ofen geben, Frittata 10–15 Minuten backen, bis sie gestockt und goldgelb ist. Inzwischen für die Feta-Creme Chilischote abspülen, putzen, eine Hälfte in feine Ringe schneiden, die andere fein hacken. Zitrone abspülen, trockenreiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Feta würfeln, mit Joghurt, gehackter Chili, Zitronensaft und -schale cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frittata herausnehmen, auf eine Servierplatte gleiten lassen. Mit etwas Feta-Creme beträufeln, Chiliringe, -flocken und restlichen Dill darüberstreuen. Frittata in Stücke schneiden, restliche Feta-Creme in eine Schale geben, mit restlichem Öl (½ EL) beträufeln, mit Pfeffer bestreuen.

Quelle: brigitte.de

Kohlrabisalat auf thailändische Art – Som Tam (4 Portionen)

Zutaten

50g Erdnüsse
100g grüne Bohnen
500g Kohlrabi

Dressing
2 Limetten
2 Knoblauchzehen
1 Chili rot
2 TL Rohrohrzucker
3 EL Sojasauce
1 ½ TL dunkle Misopaste
50g Cherrytomaten

Zubereitung

Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl unter häufigem Rühren 5 Minuten rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Bohnen 10 Minuten in kochendem Wasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Kohlrabi mit der Mandoline fein hobeln oder in etwa 2 mm dicke Stifte schneiden.

Für das Dressing:

Limetten auspressen. Alle Zutaten, bis auf die Tomaten in einem Mörser fein zerstoßen. Tomaten halbieren, mit in den Mörser geben und leicht anquetschen.

Kohlrabi und Bohnen mit dem Dressing vermengen und mit den Erdnüssen und gehackten Kräutern toppen.

Zum Kohlrabisalat passt perfekt thailändischer Klebreis, den man zu kleinen Bällchen formt und in die Sauce tunkt.

Quelle: eat-this.org



Rote Bete Linsen Salat (4 Portionen)

Zutaten

250g rote Linsen
400g Rote Bete (gekocht)
1 Handvoll Petersilie
3 Lauchzwiebeln

Dressing
2 EL Balsamico
1 TL Senf
2 EL Apfelsaft
1 TL Honig
½ TL Currypulver
1 Prise Cumin gem.
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Rote Linsen nach Packungsanleitung kochen, abseihen und in eine Salatschüssel geben. Rote Bete waschen, kochen und schälen, falls ihr keine vorgekochten Knollen verwendet. In Stücke oder Scheiben schneiden und zu den Linsen geben.
Kräuter waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
Für das Dressing alle Zutaten außer dem Olivenöl gut verrühren, bis sich Senf und Honig aufgelöst haben. Dann das Olivenöl einrühren.
Den Salat mit dem Dressing anmachen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit den Kräutern bestreuen.

Quelle: habe-ich-selbstgemacht.de

Buchteln mit Zwetschgen (8 Portionen)

Zutaten

200ml Milch
30g frische Hefe
60g Zucker
400g Mehl
¼ TL Salz
1 Ei
100g Butter (weich)
600g Zwetschgen
4 EL Pflaumenkonfitüre
¼ TL Zimt (gem.)
2 TL Puderzucker

Zubereitung

200 ml Milch lauwarm erwärmen. 30 g Hefe in eine Schüssel krümeln, 60 g Zucker und etwas Milch zugeben, mit einem Schneebesen verrühren. Hefemischung, 400 g Mehl, übrige Milch, 1/4 Tl Salz und 1 Ei (Kl. M) in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührers 1/2 Min. zu einem glatten Teig verkneten. 100 g weiche Butter in Stückchen zugeben und weitere 2-3 Min. gut unterkneten. Teig zugedeckt 45 Min. gehen lassen.

600 g Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit 4 El Pflaumenkonfitüre und 1/4 Tl gemahlenem Zimt mischen. in eine Auflaufform (ca. 25 x 18 cm) geben. im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Min. vorgaren.

Hefeteig auf einer bemehlten Fläche gut durchkneten. Teig mit bemehlten Händen in 8 gleich große Stücke teilen. Auf die Zwetschgen in der Form setzen. Weitere 30-35 Min. wie oben backen. Mit 2 Tl Puderzucker bestäubt servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de