



Gefüllte Süßkartoffel mit Feta (2 Portionen)

Zutaten

2 Süßkartoffeln
1 EL Öl

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
100g Spinat
80g Feta
1 Prise Salz & Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Pinienkerne
Frische Kresse

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, mit Öl rundherum einreiben und auf einem mit Backpapier belegten Blech für ca. 45 Minuten backen, bis sie sehr weich sind (Schnittfläche nach oben).

Schalotte und Knoblauchzehe fein hacken und im heißen Olivenöl anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und den Feta untermischen. Die Füllung kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und ca. bis zur Hälfte aushöhlen. Das Fruchtfleisch zur Füllung geben und alles wieder in die Süßkartoffeln füllen.

Nochmals für 10 Minuten im Ofen backen und derweil die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Pinienkernen und frischer Kresse bestreut servieren.

Rezept: 15minutenrezepte.de

Selleriesuppe mit Shiitake-Salsa und Röstbrot (3 Portionen)

Zutaten

50g gelbe Zwiebeln
300g Knollensellerie
10g Butter
4 EL Olivenöl
Salz
300ml Milch
300ml Gemüsefond
150g Shiitake-Pilze
30g Petersilie
Pfeffer
120g Ciabatta

Selleriegrün Kräutersalz

200g grobes Meersalz
1 Bund Selleriegrün
2 EL Pfeffer, frisch gem.
Im Mixer gut zerkleinern,
auf Backblech bei 75 Grad
1-2 Stunden im Backofen,
bei leicht geöffneter Backofentür
trocknen.

Zubereitung

Für die Suppe Zwiebeln fein würfeln. Sellerie schälen, waschen und fein würfeln. Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie zugeben und 2 Minuten mitdünsten, mit Salz würzen. Milch und Fond zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Suppe in einer Küchenmaschine auf höchster Stufe (ersatzweise mit einem Schneidstab) fein pürieren, gegebenenfalls mit etwas Milch verdünnen. Suppe mit Salz abschmecken.

Für die Salsa Shiitake-Pilze putzen und würfeln. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten hellbraun braten. Petersilie untermischen, Pfanne vom Herd nehmen. Salsa mit Pfeffer und Salz würzen.

Ciabatta in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Toaster auf kleiner Stufe hellbraun rösten. Suppe mit Salsa anrichten, restliches Olivenöl darüber träufeln, mit Ciabatta servieren.

Rezept: essen-und-trinken.de



Cremiges Brokkoli Curry mit Cashew und Kokosmilch (4 Portionen)

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel gew.
3 Knoblauchzehen
800g Brokkoli
2 Tomaten gew.
200ml Kokosmilch
1 TL Chilipulver
½ TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
Salz & Pfeffer
50g Cashewnüsse

Optional
frische Chilischote
Sesam
frische Koriander

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
Brokkoli Röschen dazugeben, rundherum anbraten. Dann mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze zu Ende garen. Bis sie einen angenehmen Biss haben (ca. 5-7 Minuten). Brokkoli, Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen für später. In derselben Pfanne Tomaten, Gewürze und Cashewnüsse geben und auf mittlere Hitze anbraten, (Falls nötig 1-2 EL Öl hinzufügen). Mit Kokosmilch und ca. 150ml Wasser ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen, dann auf mittlere Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. (Für ca. 5 Minuten).
Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Soße cremig mit einem Pürierst mixen. Die Brokkoli-Röschen vorsichtig unterheben. Mit gehackten Cashewnüssen, Chili, Koriander und Sesam nach Wunsch toppen (optional).

Rezept: shibaskitchen.de

Weißkrautsalat mit Trauben und Haselnüssen (4 Portionen)

Zutaten

400g Weißkraut
50g Haselnusskerne
1 Handvoll Weintrauben
4 EL Öl
3 EL Balsamico Essig
1 EL Ahornsirup
1 EL süßer Senf
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Bauernbrot

Zubereitung

Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen, Blätter fein hobeln, mit 1 TL Salz würzen, mit den Händen mischen und leicht durchkneten. Haselnusskerne hacken. Öl, Balsamico, Ahornsirup, süßer Senf und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren, mit dem Kraut vermengen, Haselnüsse und Trauben unterheben. Weißkrautsalat mit frischem Bauernbrot servieren.

Rezept: gemuesekiste.at