



Pastinaken-Risotto (4 Portionen)

Zutaten

Risotto

1 EL Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

300g Pastinaken, 1cm Würfeln

400g Risottoreis

1dl Apfelsaft

1 1/4 l Gemüsebrühe, heiß

50g Parmesan, ger.

Salz & Pfeffer

Pumpernickel-Crumble

2 EL Butter

3 Scheiben Pumpernickel, zerbröselt

½ Bund Petersilie, fein geschn.

Zubereitung

Risotto

Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Pastinaken ca. 3 Min. andämpfen. Reis begeben, dünsten, bis er glasig ist. Apfelsaft zugießen, vollständig einkochen. Bouillon nach und nach begeben, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis so lange kochen, bis er cremig und al dente ist. Käse unter den Risotto mischen, würzen.

Pumpernickel-Cumble

Butter in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Pumpernickel begeben, ca. 5 Min. rösten. Risotto anrichten, Pumpernickel und Petersilie darauf verteilen.

Rezept: fooby.ch

Gratinierter Endivien-Salat aus dem Ofen (4 Portionen)

Zutaten

1 Endivie

60g Vollkorntoastbrot

1 Esslöffel Kapern

30g geschälte Mandeln

1 Esslöffel Oliven

4 getrocknete Tomaten

4 Sardellen Filets

1 Knoblauchzehe

100g Scamorza

Parmesan, gerieben

Olivenöl

Salz

Zubereitung

Putzen und waschen Sie den Endiviensalat, dann in Stücke schneiden. Geben Sie ihn in eine Pfanne mit etwas Öl und einer Prise Salz. Lassen Sie ihn 3-5 Minuten garen, bis er weich geworden ist. Geben Sie das Brot, die Kapern, den geschälten Knoblauch und die Mandeln in den Mixer. Wenige Sekunden klein hacken. Hacken Sie die getrockneten Tomaten, die Oliven und die Sardellen mit einem Messer. Zutaten in einer Schüssel mischen. Schneiden Sie den Scamorza in kleine Würfel. Fetten Sie eine Auflaufform mit etwas Öl ein, legen Sie eine Schicht Endiviensalat hinein, fügen Sie etwa die Hälfte der Mischung und des Scamorza hinzu, dann eine zweite Schicht Endiviensalat und bedecken Sie mit dem übrigen Käse und der Mischung. Vervollständigen Sie das Gericht mit einem halben Esslöffel Parmesan und einem Spritzer Öl. Geben Sie die Auflaufform in den vorgeheizten Umluftofen bei 190° und backen Sie etwa 20 Minuten oder bis zur Gratination. Der gratinierte Endiviensalat aus dem Ofen ist fertig, herzhaft und schmackhaft, ideal als reichhaltige Beilage oder als köstliches Hauptgericht.

Rezept: gzrecipes.com



Hasselback Butternut Kürbis (4 Portionen)

Zutaten

1 Butternut Kürbis
3 EL Olivenöl
Meersalz & Pfeffer
2 EL Ahornsirup
½ bis ¼ TL Chiliflocken
6-8 Salbeiblätter
¼ Tasse Feta Käse
¼ Tasse gehackte Pistazien
¼ Tasse Cranberries getr.
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 220°C vorheizen. Den Kürbis der Länge nach halbieren, die Samen herausschöpfen und schälen.
Legen Sie die Kürbishälften in eine Auflaufform, die gerade groß genug ist, um sie nebeneinander zu halten. Mit 1 Esslöffel Olivenöl einreiben und großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Seite nach unten anrichten und 15–20 Minuten rösten, bis sie leicht weich sind. In der Zwischenzeit den Ahornsirup, das restliche Olivenöl und die Chiliflocken in einer kleinen Schüssel vermischen. Kürbis aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Jede Hälfte zwischen zwei Esstäbchen legen und dünne Querschnitte machen, kurz vor dem Durchschneiden anhalten. Zurück in die Auflaufform. Salbeiblätter in ein paar der Schnitte stecken, mit der halben Ahornsirupmischung beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 45–60 Minuten rösten, mit der restlichen Ahornmischung auf halbem Weg durchgießen, bis sie zart und karamellisiert ist. Aus dem Ofen nehmen und mit zerbröseltem Feta, Pistazien, getrockneten Cranberries und Petersilie belegen. Servieren Sie warm.

Rezept: greenku.com

Baked Oats mit Apfel (9 Portionen)

Zutaten

200g Haferflocken
1 TL Backpulver
1 TL gem. Zimt
1 Msp Vanillepulver
½ TL feines Meersalz
125g Apfelmus, ungesüßt
250ml Milch od. pflanzl.
Alternative
2-3 EL Ahornsirup
2 Eier
2 EL Kokosöl, geschmolzen
1 mittelgr. Apfel, geschält, entkernt, in kleine Würfel geschnitten
50g Walnüsse, klein geh.
2 EL Kokosflocken

Zubereitung

Ofen auf 190°C Ober- Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen und Backform (20 x 20 cm) leicht einfetten und den Boden und Seiten mit Backpapier auslegen.
In einer großen Schüssel Haferflocken, Backpulver, Zimt, Vanillepulver und Salz vermischen. Apfelmus, Milch, Ahornsirup, Eier und geschmolzenes Kokosöl unterrühren bis alles gut vermischt ist. Vorsichtig Apfelstücke und Walnussstücke gleichmäßig unterfalten. Mix in die vorbereitete Backform geben und gleichmäßig verteilen. Mit Kokosflocken bestreuen (optional). Im Ofen backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind und sich alles in der Mitte gesetzt hat (40 Minuten). Wenn die Kokosflocken zu schnell braun werden, alles mit Folie abdecken (für die letzten 10 Minuten). Nach dem Backen und vor dem Anschneiden die Baked Oats in der Form etwas abkühlen lassen (mindestens 15 Minuten). In 9 Rechtecke schneiden und herauslösen. Warm, auf Zimmertemperatur oder kalt servieren.

Rezept: ellerepublic.de