**Spaghettikürbis mit Schinken und Käse (2 Portionen)**

Zutaten

1 Spaghettikürbis
150g Kräuterfrischkäse
100g Kochschinken (vom Hof erhältlich) od. vegane Variante
50g Bergkäse
5g Sonnenblumenkerne
¼ TL Salz
1 Msp. Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss, ger.

Zubereitung

Den Backofen rechtzeitig auf 200°C Ober- / Unterhitze vorheizen.
Den ca. 1 kg großen Spaghettikürbis wäschst du gut ab, halbierst und entkernst ihn und legst die beiden Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Etwa 100 ml Wasser zwischen die Hälften gießen und für 40 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen geben.
Zwischenzeitlich 150 g Frischkäse in einer kleinen Schüssel cremig rühren, die 100 g Kochschinken schneidest du in feine Streifen und hebst sie unter die Crème. Die 50 g Bergkäse fein reiben und die 5 g Sonnenblumenkerne abwiegen. Wenn der Kürbis gar ist, im Kürbis mit einer Gabel die Fruchtfleischfäden bis nahezu zum Schalenrand lösen bzw. auseinanderzupfen. Die Fäden gleichen Spaghetti. Die Fruchtfleischfäden im Kürbis mit 1/4 TL Salz, 1 Msp. schwarzem Pfeffer und 1 Msp. frisch geriebener Muskatnuss würzen, die Crème darüber verteilen und vorsichtig vermengen.
Jetzt noch den geriebenen Bergkäse und die Sonnenblumenkerne darüber verteilen und für 10 Minuten im Backofen überbacken. Den gebackenen Spaghettikürbis direkt auf dem Teller servieren. Ich wünsche dir einen guten Appetit.

Rezept: emmikochteinfach.de

**Feldsalat mit Paprika (1 Schüssel)**

Zutaten

200g Feldsalat
1 Paprika
½ Zucchini
½ Apfel
4 Medjoul-Datteln
3 EL Sesamöl
2 EL Dattelsirup
Saft von ½ Limette
(Chili-)Salz und Pfeffer
3 EL Sesamsamen

Zubereitung

Feldsalat waschen und die Endstückchen abschneiden. Paprika, Zucchini und Apfel waschen, entkernen und in eine Schüssel grob raspeln. Datteln in kleine Stückchen schneiden und beifügen.
Öl, Sirup, Limettensaft oder Blätter der Zitronenmelisse, Salz und Pfeffer vermischen und das Dressing über den Salat geben. Die Sesamsamen ohne Öl kurz anbraten und über den Salat streuen.

Rezept: thieme.de

**Palmkohl Salat mit Süßkartoffel, Kichererbsen und Tahini-Dressing (4 Portionen)**

Zutaten

1 gr. Süßkartoffel, geschält, gewürfelt
400g Kichererbsen, gekocht
2,5 EL Olivenöl
1 TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Paprika, süß
¼ TL Cayennepfeffer, opt.
Meersalz, frisch gem. Pfeffer
250-300g Palmkohl

Dressing:
2 EL Hefeflocken
2 EL Tahini/Sesammus
1 EL Körniger Senf
½ EL Ahornsirup
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ TL Meersalz, grob Pfeffer, schwarz, frisch gem.
3 EL Olivenöl
5-6 EL kaltes Wasser

Zubereitung

Ofen vorheizen auf 200°C Ober- Unterhitze (180°C Umluft) und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse rösten: In einer großen Schüssel Süßkartoffelwürfel und Kichererbsen vermischen. 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer darüber geben. Gut vermischen und gleichmäßig in einer Schicht auf dem Blech auslegen. Im Ofen backen (15 Minuten), alles wenden und weiter backen, bis die Süßkartoffeln weich und leicht braun und die Kichererbsen knusprig sind (10-15 Minuten). Gemüse rösten: In einer großen Schüssel Süßkartoffelwürfel und Kichererbsen vermischen. 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer darüber geben. Gut vermischen und gleichmäßig in einer Schicht auf dem Blech auslegen. Im Ofen backen (15 Minuten), alles wenden und weiter backen, bis die Süßkartoffeln weich und leicht braun und die Kichererbsen knusprig sind (10-15 Minuten).
Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel Hefeflocken, Tahini, Senf, Ahornsirup, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Wasser vermischen. Konsistenz mit extra Wasser nach Wunsch anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel Hefeflocken, Tahini, Senf, Ahornsirup, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Wasser vermischen. Konsistenz mit extra Wasser nach Wunsch anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept: ellerepublic.de

**Geröstete Clementinen mit Olivenöl (4 Portionen)**

Zutaten

½ dl Olivenöl, mild
1 Zweig Rosmarin
1 EL Honig
5 Pfefferkörner
2 Nelken
1 EL Oliven, mild
4 Clementinen, geschält, in Schnitzen
1 EL Pinienkerne
1 EL feiner Maisgriess
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung

Öl und alle Zutaten bis und mit Nelken in eine kleine Pfanne geben, erwärmen. Pfanne von der Platte nehmen.
Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Clementinen beidseitig je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, in das Gewürzöl geben, sorgfältig mischen, auskühlen. Zugedeckt mind. 8 Std. oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
Pinienkerne und alle Zutaten bis und mit Salz in eine beschichtete Bratpfanne geben, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze rösten. Herausnehmen, auskühlen. Crumble im Mörser oder mit dem Wallholz zerstoßen.
Clementinen aus dem Gewürzöl nehmen, in Schälchen anrichten. Crumble darüberstreuen.

Rezept: fooby.ch