



Buschbohnen mit Tomaten

Zutaten:

ca. 500 g Buschbohnen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1-2 Fleischtomaten
Pfeffer
Kräutersalz
1 EL frische Petersilie o.
Basilikum

Zubereitung

Die Buschbohnen waschen, putzen und halbieren (wenn sie sehr lang sind). Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein hacken und in 4 EL Olivenöl goldbraun anbraten, Bohnen dazu geben, kurz dünsten und dabei ständig rühren.
Mit Wasser fast bedecken, salzen und ohne Deckel kochen, bis die Bohnen gar sind und das Wasser fast verdampft ist.
Inzwischen Tomaten überbrühen, häuten und grob hacken, zu den Bohnen geben und mitdünsten, bis sie weich sind, dabei vorsichtig umrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, 2 EL Olivenöl über die Bohnen träufeln und mit gehacktem Basilikum servieren.

Mangoldquiche

Zutaten:

Ø 200 g Mehl
Ø 100 g Quark
1 TL Salz
100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
2 EL Öl
3 Eier
200 ml Sahne
1 Prise Muskatnuss
Salz

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten.
Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen.
Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen.
Den Teigboden mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20-25 Minuten backen.



Rote-Bete-Gratin

Zutaten:

750 g Rote Bete
2 EL Olivenöl
300 ml Wasser
Meersalz
Rosmarinpulver
etwas Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, in Scheiben
5 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Roten Beten schälen und in fingerbreite Würfel schneiden. Die Rote Beten im Olivenöl andünsten, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. würzen. Bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Den Ofen auf 200° Grad vorheizen. Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Die Roten Beten und die Kochflüssigkeit in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit dem Parmesan oder mit Feta bröseln bestreuen.

Das Gratin auf mittlerem Einschub 15 Minuten überbacken.

Gurken-Feta-Salat

Zutaten:

40 g Feta, z. B. vom Schäferhof
1 Gurke
1-2 Tomaten
1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe schneiden
1 EL getrocknete Minze
3 EL Olivenöl
1 1/2 EL Zitronensaft
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Käse in eine große Schüssel bröckeln. Gurken in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls würfeln. Mit Zwiebel in die Schüssel geben. Minze im Mörser zu Pulver zerstoßen oder durch ein Sieb streichen. Mit Öl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen. Alles gründlich mischen.