



Ligurischer Kartoffel-Bohnensalat

Zutaten:

700 g Kartoffeln
(fest kochend)
5 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
(fein gehackt)
1 Knoblauchzehen
(fein gehackt)
250 ml Gemüsebrühe
4 EL Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer
400-600 g grüne Bohnen
2-3 Tomaten
1/2 Bund Basilikum
1 TL Meersalz

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten, mit Brühe und Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Kartoffeln noch heiß pellen und vierteln oder grob würfeln. Mit dem heißen Essigsud übergießen, salzen und pfeffern und ca. 30 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen. Abgießen, abtropfen und zu den Kartoffeln geben. Tomaten würfeln und dazugeben. Basilikum hacken und mit 3 EL Öl und 1/2 TL Salz unterheben.

Lecker zu Gegrilltem!

Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

Zutaten:

500 g Kartoffeln
(fest kochend)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener
Bergkäse
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer.



Zucchini-Zitronen-Spaghetti

Zutaten:

3 Zitronen
3-4 Knoblauchzehen
2-3 Zucchini
Meersalz
500 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
1 EL Thymian, getr.
Pfeffer
Kräutersalz
250 ml Gemüsebrühe
250 g Feta oder Mozzarella
(nach Geschmack)

Zubereitung

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen. Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.

Gemüsecurry

Zutaten:

1 Romanesco
1 rote Zwiebel
2-3 Kartoffeln
ca. 500 g Zucchini
1 Pr. Chili
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Currypulver, englisch
1 Dose Kokosmilch
ca. 100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Romanesco in Röschen teilen, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Das Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chili würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Süßkartoffelpuffer mit Mangosoße

Zutaten:

ca. 500 g Süßkartoffeln
2 EL Weizenvollkornmehl
2-3 EL Haferflocken
2 Eier
Kräutersalz, Curry
1 getr. Chilischote
2 EL Rapsöl
1 reife Mango (ersatzweise
Mangosauce von Allos)

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, raffeln, mit Mehl, Haferflocken und Ei vermengen. Mit Salz, Curry und Chili würzen. In heißem Öl kleine Puffer ausbacken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Zu den Süßkartoffelpuffern reichen. Tipp: Süßkartoffeln niemals im Kühlschrank lagern, sondern bei Zimmertemperatur, trocken, vor Licht geschützt aufbewahren.