

Frittata mit Gemüse



ZUTATEN

150 g Kirschtomaten

100g Champignons

50g Parmesan

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel rot

1 Knoblauchzehe

frische Kräuter

2EI Olivenöl

1TL Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Champignons und Paprika in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Parmesan reiben und Kräuter hacken. Eier verquirlen, würzen, Käse und Kräuter unterrühren. In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und Gemüse darin 3 Minuten dünsten. Knoblauch und Tomaten zugeben. Eiermasse auf das Gemüse geben und bei mittlerer Hitze mit Deckel stocken lassen nach ca. 10 Minuten wenden und nochmal ca. 2 Minuten garen.



Kürbispüree/Kürbisdessert (geschichtet)



ZUTATEN

Für das Kürbispüree:

1 Kleiner Hokkaido-Kürbis

4EL Orangensaft

1TL Zimt

Für die Quarschicht:

Mandelquark

250g Magerquark

100ml Mandelmilch

1 EL Ahornsirup

Für die gehackten Nüsse:

80g Nüsse

1TL Ahornsirup

1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne entfernen mit Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 30 Minuten backen. Kürbis etwas abkühlen lassen und grob zerkleinern mit Orangensaft und Zimt Pürieren Quark, Milch und Ahornsirup glatt rühren Nüsse klein hacken, ohne Fett anrösten, Ahornsirup unterheben, mit Zimt bestreuen. Dessert in Gläser Schichten nach Quark-Kürbispüree-Nüssen.

Himbeerpralienen mit Schokolade



ZUTATEN

150g Schokolade, zartbitter

30 Himbeeren

100g Frischkäse

2TL Honig

Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Teller mit Backpapier auslegen. Schokolade schmelzen. Himbeeren mit der geschlossenen Seite nach unten bis gut zur Hälfte in die Schokolade eintauchen und auf den Teller stellen. Abkühlen lassen. Frischkäse mit Honig und Vanille mischen, vorsichtig mit der Spritztülle in die Himbeeren füllen.

Im Kühlschrank aufbewahren, genießen.

Zucchini-Cannelloni mit Ricotta und Spinat



Z U T A T E N

2 mittelgroße Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400g gehackte

Tomaten

1EL Tomatenmark

2EL Kräuter

Salz Pfeffer

Olivenöl

Füllung:

250g Ricotta

100g Blattspinat ge-

hackt TK

1 Ei

50g Parmesan gerieben

Z U B E R E I T U N G

Zucchini der Länge nach in ca. 0,5 mm dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Zucchini auf Küchenpapier legen und salzen, 5 Minuten einziehen lassen. gehackte Tomaten, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch in eine Auflaufform geben und würzen. Ricotta mit Spinat, Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Backofen vorheizen. Zucchini-Scheiben mit Ricotta bestreichen, einrollen und auf die Tomatensoße setzen. Mit Olivenöl beträufeln und ca. 20 Minuten backen. Wer Lust hat, kann die Cannelloni mit Mozzarella überbacken.

Tarte Tatin mit Kirschtomaten

(für vier Personen)



ZUTATEN

450g Kirschtomaten / Grüner Spargel

3 Schalotten

1EL Balsamico Bianco

270g Blätterteig (ca. 1Pck. aus dem Kühlregal)

125g Büffelmozzarella

2 Zweige Rosmarin

dazu je 1,5 EL Salz, Pfeffer und braunen Zucker
und etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schalotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Gewaschene Rosmarinnadeln abzupfen. Ca. 2 EL Olivenöl in einer Runden, etwa 24 cm großen, ofenfesten Pfanne (Tarte Tatin Form) auf den Herd bei mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten, Rosmarin und gewaschene Kirschtomaten hinzugeben und scharf anbraten. Braunen Zucker hinzugeben. Hitze runterstellen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Währenddessen Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Blätterteig ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Sollte sich in der ofenfesten Form zu viel Flüssigkeit angesammelt haben, diese vorsichtig abgießen. Blätterteig auf die ofenfeste Form auflegen, Backpapier abziehen und überschüssigen Teig zur Mitte hin umklappen. Alles für ca. 20 Minuten oder bis goldbraun im Ofen backen. Tarte aus dem Ofen nehmen, auf ein Platte stürzen, Büffelmozzarella auf das Gericht geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und genießen.

Indische Apfelsuppe

(für sechs Personen)



ZUTATEN

- 3 EL Butterschmalz
- 1 gut gehäufter EL Currypulver
- 1 fein gehackte rote scharfe Chilischote
- 1 TL Zucker
- 4 gewürfelte säuerliche Äpfel
- 2 gewürfelte Tomaten
- 2 gewürfelte grüne Paprikaschoten
- 100g gewürfelter Knollensellerie
- 100g gewürfelte Karotte
- 1-2 EL trockener Sherry
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200g Crème Fraiche
- Einige getrocknete Apfelchips zum Bestreuen
- 2 EL gehackte Korianderblättchen

ZUBEREITUNG

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Currypulver, Chilischote und Zucker darin anrösten, Apfel- und Gemüsewürfel mit Tomatenmark dazugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Mit 750 ml Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse sollte weich sein. Die Suppe fein pürieren. Dabei so viel Brühe zugeben, dass eine cremige Suppe entsteht. Mit Sherry Salz, Pfeffer, evtl. noch Zucker und Currypulver würzen. Die Suppe in Schalen gießen, mit einem Klecks Crème Fraiche, Apfelchips und Koriander dekorieren.

Vegane Fajitas mit Gemüse



Marinade:

3EL Olivenöl
2 EL Tamari oder Sojasauce
1/2 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft
2 Knoblauchzehen
1,5TL Kreuzkümmel
1TL Paprikapulver
1TL Chilipulver
Salz, Pfeffer

ZUTATEN

Für die Füllung:

Tortillas
2 Paprikaschoten
200g Austernpilze
1 Zwiebel

Für den Koriander-Limetten-Reis:

200g Basmati Reis
Salz
1,5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe gerieben
1 grüne Peperoni fein gehackt
2 Frühlingszwiebeln
Koriander oder Petersilie
Limettenschale
Limettensaft

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Austernpilze in Streifen zupfen, Zwiebeln in Streifen schneiden und Gemüse auf einem Backblech verteilen. Zutaten für die Marinade vermischen und über das Gemüse gießen. Alles gut mischen, ca. 30 Minuten backen. Limettenreis zubereiten: Reis kochen, die restlichen Zutaten mit dem Reis vermischen. Tortillas erwärmen. Gemüsefüllung und Reis auf jede Tortilla geben. Wenn gewünscht mit Avocado, Joghurt, Sesam toppen. Rollen und genießen.

Rote Bete á la Bourguignonne



ZUTATEN

250g Champignons	2 Lorbeerblätter
250g Möhren	3EL Mehl
700g Beete	1EL Tomatenmark
100g Schalotten	250ml trockener
2 Knoblauchzehen	Rotwein
4 Stiele Thymian	1EL
2 Zweige Rosmarin	Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden, Champignons halbieren. Schalotten schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken, Kräuter waschen und trocknen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin anbraten, aus der Pfanne nehmen, restliche Zutaten und Lorbeer im heißen Fett ca. 3 Min. braten. Mehl und Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Rotwein angießen, mit 3/4L Wasser ablöschen, Gemüsebrühe zugeben und ca. 25 Minuten schmoren. Kräuterstiele entfernen, Pilze zugeben, abschmecken. Dazu schmeckt Kartoffelbrei.

Obst-Crumble



ZUTATEN

600g Obst-Reste Äpfel, Birnen Beeren
Aprikosen(Gewicht ohne Schale etc.)

30g gemahlene Mandeln

30g zarte Haferflocken

30g kernige Haferflocken

1 EL Vollkornmehl

1/2TL Zimt

1 Prise Salz

25g Margarine oder Butter

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Obst waschen, ggf. schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Obst und oder Beeren in einer Auflaufform verteilen. Bei hartem Obst evtl. etwas Flüssigkeit zugeben. Die restlichen Zutaten mischen und zu Bröseln verarbeiten. Gleichmäßig über das Obst krümeln und auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten goldbraun backen.



Apfel-Lollis



ZUTATEN

Große Äpfel

Schokolade zartbitter

Lolli Stiele

Zuckerstreusel / Deko



ZUBEREITUNG

Apfel in nicht zu dünne Scheiben schneiden (Lolli Stiel muss halten). Form ausstechen. Den Stiel in die Apfelform stecken. Danach Schokolade schmelzen und Lollis eintauchen.

Mit den Zuckerstreuseln verzieren, wie es gefällt.