

## Nudelsalat



mit geröstetem Blumenkohl und Geflügelbällchen

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Packung (150 g) Geflügelhackbällchen (Art.-Nr. 161729), 300 g Dinkel-Spirelli (Art.-Nr. 502210), 1 kleiner Blumenkohlkopf (ca. 500 g), 200 g Kichererbsen aus dem Glas, 3 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 2 rote Zwiebeln, 1 Handvoll Haselnüsse, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Apfelessig, 1 Bund Petersilie, 1 TL Senfkörner (Art.-Nr. 392967), etw. Paprika-Gewürz

**Zubereitung:** Nudeln in hochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Blumenkohl waschen, Röschen vom Strunk schneiden und in Scheiben schneiden. Kichererbsen abgießen. Olivenöl auf einem Backblech verteilen, Blumenkohl und Kichererbsen darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 30 Min rösten. Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Zwiebeln schälen und 1/2 Zwiebel fein würfeln. Restliche Zwiebeln in dünne Ringe bzw. Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Scheiben mit den Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Bällchen aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. In der noch heißen Pfanne die grob gehackten Haselnüsse kurz anrösten. Für das Dressing Ahornsirup und Essig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und bis auf die unteren Stiele fein hacken. Nudeln, Gemüse vom Blech, Hackbällchen, Zwiebeln, Petersilie und Dressing mischen. Schon fertig!

## Shiitake-Pilz-Frittata



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Shiitake-Pilze, 100 g Champignons, 2 EL Öl, 100 g Frühstücksspeck (Art.-Nr. 19264), 6 Eier, 1 EL gehackter Schnittlauch oder Petersilie, 30 g Parmesan, einige frische Strauchtomaten

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Die 100 g Champignons und Shiitake-Pilze säubern und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Frühstücksspeck darin bei mittlerer Hitze anbraten. Pilze dazugeben und weitere 4–5 Min unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Eier in einer Schüssel verquirlen. Salzen, pfeffern und gehackte Petersilie untermischen. Die Eiermischung über die Pilze geben und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze im unteren Teil des Ofens 12 Min backen. Nach ca. 6 Min geriebenen Parmesan über die Frittata streuen. Auf einen Teller stürzen und sofort servieren. Einige Tomaten aufschneiden, leicht salzen und dazu reichen.

## Kartoffel-Pastinaken-Gratin



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Knoblauchzehen, 4 Rosmarinzweige, 150 ml Milch, 400 g Schmand, Salz, Pfeffer, Öl, 100 g Cheddarkäse (Art.-Nr. 332350), 200 g Pastinaken, 1 kg mehligkochende Gunda Kartoffeln (Art.-Nr. 484), 3 EL Semmelbrösel

**Zubereitung:** Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocknen, die Nadeln abstreifen und ebenfalls fein hacken. Milch und Schmand mit Knoblauch und Rosmarin in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffel- und Pastinakenscheiben in die Auflaufform schichten. Mit einer Schicht Kartoffeln abschließen. Heiße Schmandmischung darüber gießen und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Käse darüber reiben und im heißen Backofen 60 bis 75 Min backen, dabei evtl. nach 1 Stunde abdecken.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

### Kurkuma-Reis

mit Wurzelgemüse & Minz-Dip



**Zutaten für 2 Personen:**

3 Pastinaken (ca. 350 g), 1/2 Sellerieknolle, 2 rote Zwiebeln, 3 Möhren, 250 g Basmatireis, 2 TL Kurkumapulver, Salz, 3–4 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver, 2 TL Kumin, ggf. Cayennepfeffer, 1 Bund frische Minze, 1 Zitrone, 300 g Joghurt, 1 Knoblauchknolle, Sesamkörner, 1 TL Honig

**Zubereitung:**

Das Gemüse waschen, nach Belieben schälen und in Stücke/ Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch in Zehen zerlegen und 4–5 ungeschälte Zehen mit der flachen Seite eines Messers flach klopfen. Zum Gemüse geben und dieses in Olivenöl, etwas Salz und den Gewürzen (der Kurkuma ist nur für den Reis) wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen. Den Reis in 500 ml Wasser mit Salz und dem Kurkuma kochen. Während dem Kochen den Topf geschlossen halten. Nach Garende die Hitze abstellen und bei geschlossenem Deckel zu Ende quellen lassen. Den Joghurt mit einem Schuss Zitronensaft, Zitronenschalen-Abrieb, etwas Salz, einer geschälten und gehackten Knoblauchzehe, Honig und frischer Minze verrühren. Das Gemüse mit dem Reis servieren und mit Minz-Dip sowie Sesam garnieren.



Foto: Kim Liza