

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:

Low Carb Pizza

mit Shiitake und Porree

Zutaten für 2 Personen:

Für den Boden: 2 Blumenkohl-Köpfe, 2 Eier, 50 g Parmesan, Salz, Öl; Für den Belag: 100 g Shiitake-Pilze, ½ geräucherter Tofu, 1 Porree, Creme fraiche, frischer Thymian, Pfeffer

Zubereitung:

Den Blumenkohl von den Blättern befreien und in kleine Röschen zerteilen. Die Röschen waschen, gut abtropfen lassen und in einem Mixer grob zerhacken. Den Blumenkohl auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- Unterhitze 10 Min backen. Nach dem Backen herausnehmen und in einem sauberen Geschirrhandtuch über dem Waschbecken ausdrücken, bis kaum noch Flüssigkeit aus dem Kohl austritt. Den Parmesan reiben, die Eier verquirlen und den Kohl mit den übrigen Zutaten erneut in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Das Backpapier mit etwas Öl bestreichen und darauf zwei runde Pizzen aus dem Teig bilden. Diese bei selbigen Temperaturen für 12 Min backen und in der Zwischenszeit den Belag vorbereiten. Die Pilze mit einem Küchentuch grob säubern und kleinschneiden, den halben Tofu fein würfeln und den Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pizzen damit belegen und für weitere 15 Min backen. Die Creme fraiche mit etwas Salz, Pfeffer und frischem Thymian anrühren und nach dem Backen über die Pizzen geben.

