

Rezeptideen: Mangold, Radieschen, Tomaten-Mix, Salat

Mangold mit Parmesankruste



Zutaten für 2 Personen: 350 g Mangold, 200 g Champignons, 2 TL Butter, 1/2 Zwiebel, fein gehackt, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen, 1/2 Knoblauchzehe, 30 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung: Den Mangold waschen und vierteln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Mangoldblätter und die Champignonscheiben dazugeben und leicht anbraten, dann zugedeckt etwa 7 Min dünsten. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch abschmecken und in eine Auflaufform geben. Mit dem Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen 15–20 Min überbacken.

Pikante Cherrytomaten vereint in einer Tarte



Zutaten für 3–4 Personen: 300 g Parmesan, 300 g Mehl, 200 g kalte Butter, 800 g Cherrytomaten, 6 Eier, 200 g Schmand, 3 EL Milch, 100 g Schinkenwürfel, 1 Bd. Basilikum, Pfeffer und Salz.

Zubereitung: Das Mehl mit 100 g Parmesan, der Butter, einem Ei und etwas Salz zu einem glatten Mürbeteig verarbeiten. Zugedeckt ca. 30 Min lang kalt stellen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Schmand und die restlichen 5 Eier verrühren und alles gut würzen. Das Basilikum waschen, von den Stängeln zupfen und grob hacken. Nun den restlichen Parmesan und das Basilikum unterrühren. Eine Form mit 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in die Form legen, dabei den Rand ca. 2 cm hoch drücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und mit den Schinkenwürfeln auf dem Mürbeteig verteilen. Schmand mit den Eiern und der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im Ofen bei 175 °C Umluft 45–50 Min backen.

Zucchini-Radieschen-Puffer mit frischem Quark



Zutaten für 2 Personen: 1 große Zucchini, 1 Bd. Radieschen, 2 EL Mehl, 3 EL Parmesankäse, 1 Ei, Salz und Pfeffer, 200 g Kräuterquark, 1 Bund Schnittlauch, Öl zum Braten

Zubereitung: Die Zucchini und die Radieschen waschen. Von der Zucchini die Enden entfernen, bei den Radieschen die Blätter abschneiden und anschließend mit einer Reibe alles raspeln. In einem Küchenhandtuch das überschüssige Wasser des Gemüses gut ausdrücken. Die "trockenen" Gemüseraspel mit dem Mehl, Parmesankäse, Ei, Salz und Pfeffer vermengen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. In die heiße Pfanne einen gehäuften EL der Gemüsemischung geben und flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten 3–4 Min goldbraun anbraten und den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit etwas Kräuterquark und frischem Schnittlauch servieren.

Pflaumen-Crumble mit Zimt



Zutaten für 2 Personen: 250 g Pflaumen, 50 g Margarine, 1 TL Zimt, 50 g Zucker, 50 g Weizenvollkornmehl, 50 g Mehl (Type 405)

Zubereitung: Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und anschließend vierteln. Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten und die Pflaumen nebeneinander in die Form setzen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 1 1/2 TL Zimt mit 2 EL Zucker mischen und die Pflaumen damit bestreuen. Die Butter würfeln, beide Mehlsorten miteinander mischen und mit dem restlichen Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen, die Margarine hinzufügen und zu Streuseln verkneten. Die Streusel über die Pflaumen geben und den Auflauf etwa 30 Min backen. Lecker dazu eine Vanillesoße [Art.-Nr. 472187]

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: VEGAN Gemüse-Flammkuchen mit glutenfreiem Boden

Zutaten für 1 Pizza:

Für den Boden: 100 g Buchweizenmehl, 35 g glutenfreie Haferflocken, 1 1/2 EL Speisestärke, Salz, 100 ml Wasser, 1 EL Öl, 1 EL Leinsamen + 2 EL Wasser, 2 TL Hanfsamen (beliebig);
Für den Belag: 1 kleine Zucchini, 1 gelbe Paprika, 100 g Cherry-Tomatenmix, 100 g laktosefreier Schafskäse, Pfeffer, Salz, 1 Bd. Basilikum

Zubereitung:

Für den Teig die Haferflocken mahlen und mit dem Buchweizenmehl, dem Salz und der Speisestärke vermischen. Die Leinsamen schroten und mit 2 EL Wasser 10 Min quellen lassen. Den Leinsamen-Mix, das Öl und Wasser zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Den Teig 20 Min stehen lassen. Den Ofen auf 190 °C Umluft heizen. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier dünn aufstreichen. Für 15 Min backen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und kleinschneiden. Auf dem vorgebackenen Boden verteilen, mit Käse bestreuen, salzen und pfeffern und für 12 Min überbacken. Frisches Basilikum drauf verteilen und genießen.