

# SELBSTGEKOCHT VON LISA

## Zutaten

### *Für den Teig:*

250 g Dinkelmehl 630  
1 TL Backpulver  
Salz  
125 g Crème fraîche

### *Für den Belag:*

150 g Frischkäse  
75 g Crème fraîche  
Pfeffer  
1 Bund Radieschen  
150 g rote Zwiebeln  
4 TL Brat- & Backöl  
20 g Kürbiskerne

## Flammkuchen mit Radieschen & Rote Zwiebeln

Für den Teig Mehl mit Backpulver und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Crème fraîche und 60 ml Wasser zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Ggf. noch 1 EL Wasser zufügen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, jeweils zu Kugeln formen und diese zu großen ovalen Teigplatten ausrollen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Backofen auf 190 ° C Umluft vorheizen. Für den Belag Frischkäse mit Crème fraîche und 2 EL Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme gleichmäßig auf den Fladen verteilen und knapp bis zum Rand verstreichen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Flammkuchen verteilen und mit Öl beträufeln. Zwiebeln schälen, halbieren, in Halbringe schneiden und darüber geben. Mit Kürbiskernen bestreuen. Flammkuchen mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 6 Minuten backen. Bleche in der Einschubhöhe tauschen und weitere 6 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.

## Zutaten

1 Spitzkohl  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
4 kleine Radieschen  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 Prise Chilipulver  
3 EL Brat- & Backöl  
2 EL Weißweinessig  
250 g Reismudeln  
Salz + Pfeffer  
80 g Erdnuss-Crunchy  
100 ml Gemüsebrühe  
5 EL Sojasoße Tamari  
2 EL Sesamöl  
2 EL Zitronensaft

## Asia-Nudeln mit Chili-Spitzkohl

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Radieschen putzen, waschen und achteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, eine Prise Chili und Spitzkohl darin unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Mit Essig ablöschen. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser garen und in einem Sieb abgießen. Radieschen und Frühlingszwiebeln zum Spitzkohl geben und ca. 1 Minute bei niedriger Hitze weiterschmoren. Erdnussmus in einem kleinen Schälchen mit Brühe und Sojasoße verrühren, zum Gemüse geben und ca. 2 Minuten einköcheln lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Nudeln zur Soße geben, vermischen und mit Salz, Pfeffer, Sesamöl und Zitronensaft würzig abschmecken. Fertig! 😊

## Zutaten

600 g Süßkartoffeln  
4 Knoblauchzehen  
1 TL Rosmarin  
1 TL Thymian  
Salz + Pfeffer  
8 EL Olivenöl  
40 g Parmesan  
1 Feta  
1 Avocado  
1 Baguette / Ciabatta

## Süßkartoffel-Auflauf mit Feta

Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl zugeben und gut vermengen. Süßkartoffelscheiben in einer Auflaufform spiralförmig anordnen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° C backen. Parmesan fein reiben und zusammen mit zerbröseltem Feta über die Süßkartoffeln geben. Weitere 20 Minuten backen und mit einem Baguette oder Ciabatta plus leckerem Avocado-Dip genießen! 😊

