

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

500 g Fenchel
1 Schuss Olivenöl
1 EL Paprika edelsüß
1 EL Curry
1 Prise Salz
1 Baguette / Ciabatta

Gebratener Fenchel als Beilage

Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
In eine Auflaufform legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Curry, Paprikapulver und Salz kräftig würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Leckere Beilage. 😊
Dazu passt auch super ein Baguette oder Ciabatta.

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm Ingwer
350 g Rosenkohl
500 g Drillinge
1 Kohlrabi
2 EL Brat- & Backöl
1 EL Currypulver
½ TL Garam Masala
400 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Zitronensaft
Basmatireis

Rosenkohl-Kohlrabi-Curry

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
Ingwer schälen und fein hacken.
Rosenkohl und Drillinge putzen, waschen und halbieren.
Kohlrabi schälen und klein würfeln.
Öl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Minuten andünsten.
Rosenkohl, Drillinge und Kohlrabi zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.
Currypulver und Garam Masala zugeben und kurz mitbraten.
Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
In der Zwischenzeit Reis kochen und zusammen servieren.

Zutaten

200 g Mehl
80 g Zucker
75 g Butter
1 Ei
1 TL Backpulver
4 Birnen
1 EL Zitronensaft
200 g Schmand
250 g Magerquark
100 g Zucker
1 Ei
1 Pck. Vanillepulver

Cremiger Birnen-Schmand-Kuchen

Für den Teig Mehl, Zucker, Butter, Ei und Backpulver miteinander verkneten.
In 1 für 4 Papier eingewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen.
Für die Füllung Birnen schälen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
Mit Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren.
Schmand, Magerquark, Zucker und das Ei glattrühren. Vanillepuddingpulver hinzugeben und verrühren.
Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und anschließend in eine gefettete Springform drücken, dabei einen Rand von 3-4 cm bilden. Birnenspalten von außen nach innen auf dem Teig anordnen. Schmandmasse darüber gießen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober- und Unterhitze ca. 60 Minuten backen.
Vor dem Anschneiden etwas auskühlen lassen.

Wer nicht genügend Birnen vorrätig hat: Es klappt auch super mit Äpfeln! 😊