

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

650 g Frühkartoffeln
4 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g schwarze Oliven
½ TL Rosmarin, getrocknet
½ TL Thymian, getrocknet
Kräutersalz + Pfeffer
2 EL Olivenöl
400 g bunter Mangold
50 ml Gemüsebrühe
3 Tomaten
½ TL Oregano, getrocknet
150 g Crème fraîche

Mangold mit Zwiebelkartoffeln

Kartoffeln waschen und achteln. 3 rote Zwiebeln, Knoblauch und Oliven klein hacken. Rosmarin, Thymian, ½ TL Kräutersalz und etwas Pfeffer vermengen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Oliven damit würzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. In eine feuerfeste Form geben und ca. 30 Minuten bei 200°C Umluft im Ofen backen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und putzen. Stiele abschneiden und würfeln, Blätter in feine Streifen schneiden. Die übrige Zwiebel schälen und klein würfeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Mangoldstiele darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 bis 7 Minuten bissfest dünsten. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, würfeln und mit Oregano vermischen. Mangoldblätter und Tomatenwürfel zur Gemüsemischung geben und 3 Minuten mitdünsten. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und mit Salz abschmecken. Mit den Zwiebelkartoffeln servieren!

Lasst es euch schmecken! 😊

Zutaten

250 g Weizenmehl 550
¾ TL Salz
170 ml warmes Wasser
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Brat- & Backöl
Sojasauce
1 Salat der Woche

Chinesische Frühlingszwiebel-Pfannkuchen

Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Wasser hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Anschließend einen Ball daraus formen und diesen ca. 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Nun den Teigball in 4 gleichgroße Stücke schneiden und diese zu kleinen Bällen formen. Einen Teigball nehmen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und mit Frühlingszwiebeln belegen. Nun zu einem Wrap aufrollen und das Ende von der Rolle nehmen und wie eine Schnecke einrollen. Mit den Händen etwas plattdrücken und dann mit einem Nudelholz vorsichtig ausrollen. Diesen Vorgang mit den restlichen Teigstücken wiederholen. (Beim Stapeln ein Stück Backpapier dazwischen legen). Pro Pfannkuchen ca. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und jede Seite ca. 3 Minuten goldbraun knusprig braten. Die fertigen Frühlingszwiebel-Pfannkuchen in Viertel schneiden und heiß servieren. Mit Sojasoße servieren.

Dazu passt ein frischer Salat! 😊

Zutaten

300 g Auberginen
Salz
3 EL Olivenöl
2 TL Ital. Kräuter
10 Basilikumblätter
65 g Mozzarella
2 Knoblauchzehen
240 g Passierte Tom.
1 TL Oregano

Auberginen-Pizzascheiben

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in gleichmäßige, 2 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf Küchenrolle auslegen und von beiden Seiten mit Salz bestreuen. 30 Minuten ruhen lassen, bis die Auberginen die Flüssigkeit verloren haben. Mit Küchenpapier trocken tupfen, auf ein Backblech legen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen sowie mit 1 TL italienischen Kräutern bestreuen. Ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190°C garen. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin kurz andünsten. Passierte Tomaten, die restlichen italienischen Kräuter sowie Oregano zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Basilikum waschen und in dünne Streifen schneiden. Auf die Auberginen-Scheiben jeweils einen Klecks Tomatensauce geben, Basilikumstreifen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Anschließend nochmal für 5 Minuten in den Backofen geben und fertig. 😊

