

Zutaten

600 g Kartoffeln
(Drillinge)
Salz
300 g Brokkoli
2 Kolben Zuckermais
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
3 Eier
50 ml Milch
Pfeffer
1 EL Brat- und Backöl

Optional:

Dip nach Wahl

Salat der Woche

Tortilla mit Kartoffeln, Mais und Brokkoli

Kartoffeln waschen, gründlich mit einer Bürste abschrubben und längs halbieren. Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten in eine Pfanne geben, 300 ml Wasser, etwas Salz hinzugeben und für ca. 18 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel köcheln, bis das Wasser vollständig verdampft ist.

In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden.

Maiskolben putzen, waschen und die Körner vom Kolben schneiden.

In kochendem Salzwasser Brokkoli, Maiskörner für ca. 7 Minuten köcheln lassen und anschließend abgießen und abschrecken.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken, Schnittlauch in Ringe schneiden.

Milch, Eier gut miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Kräuter kräftig würzen.

Sobald das Wasser bei den Kartoffeln komplett verdampft ist, Öl hinzugeben und die Zwiebelwürfel darin ca. 1 Minute anbraten.

Brokkoli, Mais dazugeben, die Temperatur auf mittlerer Hitze reduzieren.

Die Eimasse in die Pfanne gießen, zugedeckt für ca. 7 – 9 Minuten stocken lassen.

Die Tortilla aus der Pfanne auf ein Brett gleiten lassen, in Stücke schneiden und zusammen mit einem Dip nach Wahl servieren.

Dazu passt auch ein knackiger, frischer Salat.

Zutaten

400 g gelbe Bete
350 g Kichererbsen (Glas)
2 Knoblauchzehen
1 Limette
1 TL Tahin
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Agavendicksaft
250 g Cherrytomaten Mix
1 Schlangengurke
100 g Oliven grün /
schwarz
¼ Bund Petersilie

Hummus von gelber Bete mit Tomaten und Gurken

Gelbe Bete waschen und in kochendem Salzwasser kochen, bis sie weich ist.

Anschließend abgießen, kurz auskühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen.

Limette abwaschen und auspressen.

Gelbe Bete Würfel, Kichererbsen, Knoblauch, Limettensaft, Tahin, 2 EL Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einer gleichmäßigen, feinen Masse verarbeiten.

Sollte das Hummus etwas zu dick sein, dann etwas Wasser zugeben.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit etwas Agavendicksaft.

Cherrytomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Gurke waschen und in kleinere Würfel schneiden. Oliven in Ringe schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Hummus auf einer Servierplatte gleichmäßig verteilen, Tomaten, Gurken, Oliven darauf verteilen und mit Petersilie, Olivenöl verfeinern.

Dazu frisches Baguette oder geröstete Tortilla Wraps reichen.

Info: Zusätzlich kann auch zerbröckelter Fetakäse darüber gestreut werden.