

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Möhren
600 g Frühkartoffeln
3 EL Brat-Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
400 g Tomaten
60 g Frühlingszwiebeln
60 g getr. Tomaten
1 Glas weiße Bohnen
30 g Semmelbrösel
200 g Räuchertofu
1 TL Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Rotweinessig
Salz + Pfeffer
Baguette / Ciabatta

Deftiger Sommersalat mit Bohnen & Gemüse

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Möhren schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln.
2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin ca. 4 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
Kartoffeln und Lorbeerblätter zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 13 Minuten bei niedriger Hitze garen.
Gemüse in einem Sieb abgießen, dabei 50 ml Brühe auffangen und mit dem Gemüse in eine große Schüssel füllen. Lorbeerblätter entfernen.
Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und die Hälften klein würfeln.
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden (funktioniert auch wunderbar mit einer Schere). Bohnen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
Semmelbrösel in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Restliches Öl in derselben Pfanne erhitzen, Tofu darin ca. 8 Minuten bei hoher Hitze anbraten und vom Herd nehmen. Frische und getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln, Bohnen, Tofu und Thymian unter das gegarte Gemüse mischen. Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, fein hacken und zusammen mit dem Essig unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Semmelbröseln bestreuen.

Lauwarm oder kalt mit Baguette oder Ciabatta servieren.
Köstlicher Salat für laue Sommerabende! 😊

Zutaten

200 g Frischkäse Natur
150 g Saure Sahne
1 EL Wiking-Senf
1 TL Dill, getrocknet
Salz + Pfeffer
1 kleiner Spitzkohl
2 Zwiebeln
2 EL Brat- & Backöl
1 Paket Blätterteig
1 Schlangengurke

Blätterteig-Spitzkohl vom Blech

Frischkäse mit saurer Sahne, Senf und Dill verrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden.
Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Spitzkohl darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Salzen und pfeffern.
Inzwischen Backofen auf 180°C vorheizen.
Blätterteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen.
Gleichmäßig mit Frischkäsemasse bestreichen und Zwiebel-Spitzkohl-Mischung darauf verteilen.
Ca. 15-20 Minuten im Ofen backen.
Dazu passt ein leckerer Gurkensalat.

Guten Appetit! 😊

