

GEGRILLTE KÄSE-FLADENBROTE MIT FEIGEN

Zubereitungszeit 25 Minuten | 1 Stunde Ruhen | 10 Minuten Grillen

Ergibt 6 Brote

- 1–2 Rosmarinzweige
- je 3–4 Thymian- und Oreganozweige
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- ½ TL Zucker
- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- feines Meersalz
- 4 EL Olivenöl
- 2–3 EL Mohnsamen
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- 250 g Ziegenfrischkäse
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 frische Feigen
- 2–3 EL Balsamico-Creme
- einige Rosmarinblättchen

1 Die **Kräuter** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen bzw. abzupfen und grob hacken. Die **Hefe** zerbröckeln und mit **Zucker** und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mit **Mehl**, 120 ml lauwarmem Wasser, gut ½ Teelöffel **Meersalz**, **Olivenöl**, **Mohn** und den Kräutern mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigschüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. 2 In der Zwischenzeit den **Parmesan** mit dem **Ziegenfrischkäse** und etwas **Pfeffer** verrühren. Die Feigen waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den gegangenen Teig kurz durchkneten, in 6 Portionen teilen und mit den Fingern zu runden Fladen formen. Die Fladen auf den Grillrost legen (möglichst am Rand, die Hitze sollte nicht zu hoch sein). Etwa 6–8 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Die Käsecreme auf die fast fertig gegrillten Fladenbrote streichen und kurz weitergrillen, bis die Käsecreme zu schmelzen beginnt. 3 Die Fladenbrote vom Grill nehmen. Die Feigen darauf verteilen, mit etwas **Balsamico-Creme** beträufeln. Mit **Pfeffer** übermahlen und mit **Rosmarin** bestreuen.

Tipps

Vollwertig wird der Teig, wenn Sie das helle Mehl durch Weizen- oder Dinkelvollkornmehl ersetzen und 1–2 EL mehr Wasser hinzufügen. Kinder lassen Käsecreme und Feigen weg, wickeln den Teig in langen Schlangen um Spieße und grillen sich daraus ihr eigenes Stockbrot.





GRÜNKOHLCURRY MIT CASHEWKERNEN



VEGANES REZEPT

Zubereitungszeit 60 Minuten

Für 4 Personen

250 g Möhren
2 Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1–2 EL gelbe Currypaste
150 g rote Linsen
500–600 ml Gemüsebrühe
300 g gehackter Grünkohl (TK)
1 Dose Kokosmilch (400 g)
50 g Rosinen
50 g Cashewkerne
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
(alternativ Chiliflocken)
1–2 EL Zitronensaft

- 1 Die **Möhren** putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Knoblauchzehen** schälen, die Zwiebeln in Spalten und die Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden.
- 2 Das **Öl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die **Currypaste** unterrühren. **Linsen**, Möhren und 500 ml **Gemüsebrühe** hinzufügen und aufkochen lassen. 10 Minuten köcheln lassen. **Grünkohl**, **Kokosmilch** und **Rosinen** dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Soße sämig ist.
- 3 In der Zwischenzeit die **Cashewkerne** grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Falls das Curry zu kompakt ist, noch etwas **Gemüsebrühe** unterrühren. Ist es zu flüssig, einige weitere Minuten offen einkochen lassen.
- 4 Das Curry mit **Meersalz**, **Pfeffer** oder **Chiliflocken** und **Zitronensaft** würzen. Mit den Cashewkernen bestreuen und servieren.

Tipp

Im Winter können Sie das würzige Curry natürlich auch mit frischem Grünkohl zubereiten. Dazu 1 kg Grünkohl gründlich waschen, abtropfen lassen und putzen, dabei die dicken Blattrippen und Stiele entfernen. Den Grünkohl zuerst in schmale Streifen schneiden, anschließend grob hacken. Salzwasser zum Kochen bringen und den Grünkohl 2 Minuten blanchieren, durch ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kokosmilch und Rosinen dazugeben und fertig garen. Dazu passt Basmati- oder Naturreis.



MARONEN-APFEL-RISOTTO

Zubereitungszeit 45 Minuten

Für 4 Personen

- 1 Schalotte
- 5 EL Butter
- 400 g Rundkornreis (Arborio oder Carnaroli)
- 2 Lorbeerblätter
- 125 ml Weißwein
- 1 ¼ l Gemüsebrühe
- 200 g Maronen (Vakuum)
- 2 kleine, säuerliche Äpfel
- 3 EL Agavendicksaft
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Rosmarinblättchen
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 mittelgroßer Radicchio
- 2–3 EL Aceto balsamico
- 100 g Mascarpone
- 4 EL frisch geriebener Parmesan

1 Die **Schalotte** schälen und fein hacken. 2 Esslöffel **Butter** in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin anschwitzen. Den **Reis** unterrühren und die **Lorbeerblätter** dazugeben. Mit dem **Weißwein** ablöschen. Anschließend nach und nach etwas **Gemüsebrühe** dazugeben, aufkochen lassen und leise köcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist, dabei zwischendurch umrühren. Dann wieder etwas **Brühe** dazugeben. Insgesamt etwa 20 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis der Risotto zwar cremig ist, die Reiskörner aber noch etwas Biss haben. 2 Inzwischen in einer Pfanne 2 Esslöffel **Butter** zerlassen. Die **Maronen** hinzufügen und rundum 1 Minute anbraten. 100 ml Wasser angießen und die Maronen 5 Minuten abgedeckt dünsten. Die **Äpfel** waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Apfelstücke zu den Maronen geben und 1 Minute mit andünsten. 2 Esslöffel **Agavendicksaft** dazugießen. Die Maronen und die Äpfel darin schwenken, bis sie von der Flüssigkeit überzogen sind. Mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. 3 Die **Rosmarinblättchen** fein hacken, unter den Risotto rühren und mit **Meersalz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Den **Radicchio** waschen, abtrocknen und vierteln; dabei den Strunk nicht entfernen, er hält den Radicchio zusammen. Die restliche **Butter** in einer weiten Pfanne zerlassen und die Radicchiostücke ganz kurz rundum anbraten. Mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen, mit **Aceto balsamico** und dem restlichen **Agavendicksaft** beträufeln und kurz darin karamellisieren lassen. 4 Zum Servieren die Maronen-Apfel-Mischung erhitzen und mit dem **Mascarpone** unter den heißen Risotto rühren. Den Radicchio darauf anrichten und den Risotto mit **Parmesan** bestreuen.

MOHNBUCHTELN AUF ROTWEINBIRNEN

Zubereitungszeit 75 Minuten | etwa 1 Stunde 45 Minuten Ruhen | 30 Minuten Backen

Für 4 Personen

Für den Hefeteig

- 200 ml Milch
- 500 g Mehl (Type 550)
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 100 g Zucker
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei (Größe M)
- 2 Eigelb (Größe M)
- 75 g gemahlener Mohn
- 1 kräftige Prise feines Meersalz

Für die Rotweibirnen

- 1 kg reife Birnen
- 350 ml Rotwein
- 100 g Zucker
- 1 TL abgeriebene Schale von Bioorange
- 1 EL Speisestärke

Außerdem

- Mehl für die Arbeitsfläche
- 50 g Butter
- Puderzucker

1 Für den Hefeteig die **Milch** lauwarm erwärmen. Das **Mehl** in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und die **Hefe** hineinbröckeln. Mit der lauwarmen Milch, 1 Teelöffel **Zucker** und etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig abgedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. 2 Den restlichen **Zucker**, die **Butter** in Flöckchen, **Ei**, **Eigelbe**, **Mohn** und **Meersalz** zum gegangenen Vorteig geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts kräftig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig weitere 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. 3 In der Zwischenzeit die **Birnen** schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Rotwein** mit dem **Zucker** und dem **Orangenabrieb** aufkochen lassen. Die Birnenwürfel hineingeben und bei mittlerer Hitze offen etwa 3 Minuten kochen lassen. Die Birnenwürfel mit einer Schaumkelle herausheben und die Flüssigkeit offen 3 Minuten stark einkochen lassen. Die **Speisestärke** mit 2 Esslöffel kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Birnenflüssigkeit einrühren, einmal aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Die Birnenwürfel unterrühren und das Kompott in eine weite Auflaufform geben. 4 Den gegangenen Hefeteig auf wenig **Mehl** kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und diese in 15 Scheiben schneiden. Jedes Teigstück zu einer Kugel rollen. Die Teigkugeln nebeneinander auf das Kompott setzen. Abgedeckt weitere 30-45 Minuten gehen lassen, bis die Teigkugeln ihr Volumen verdoppelt haben. 5 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die **Butter** zerlassen und die Teigkugeln damit bestreichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit **Puderzucker** bestreut genießen.



PASTA MIT KARAMELLISierter ZITRONE, BROKKOLI UND MANDELN

Zubereitungszeit 30 Minuten

Für 4 Personen

- Salz
- 500 g Brokkoli
- 500 g Pasta (z.B. Penne)
- 3–4 rote Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 kleine Biozitronen
- 4 EL Rohrohrzucker
- 80 g Mandelkerne
- 125 g kräftiger Bergkäse
- 6 EL Olivenöl
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- 2–3 EL natives Olivenöl extra

1 Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und kräftig **salzen**. Den **Brokkoli** putzen, in Röschen teilen, auf ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. Im kochenden Salzwasser in etwa 1 Minute bissfest garen. Den Brokkoli durch ein Sieb abgießen (dabei das Wasser auffangen), kalt abspülen und abtropfen lassen. Das Salzwasser erneut zum Kochen bringen und die **Pasta** nach Packungsanweisung bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 2 Die **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Zitronen** heiß abspülen, trocken reiben, in feine Scheiben schneiden und mit dem **Zucker** in einer Schale mischen. Die **Mandeln** grob hacken und den **Käse** grob reiben. 3 Das **Olivenöl** in einer weiten Pfanne erhitzen und die Zwiebelspalten darin 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Mandeln dazugeben und kurz mit anbraten. Die Zitronenscheiben mitsamt Zucker dazugeben und 2–3 Minuten mit erhitzen. Dabei ab und zu umrühren, bis die Zitronenscheiben goldbraun karamellisiert sind. 4 Brokkoliröschen und Pasta dazugeben und alles zusammen unter Rühren 3–4 Minuten erhitzen. Mit **Meersalz**, **Pfeffer** und **Chiliflocken** würzen. 5 Die Pasta auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit etwas **nativem Olivenöl** beträufeln und mit reichlich Käse bestreuen.

Tipps

Die Brokkoliröschen können Sie durch in Streifen geschnittenen Fenchel oder Blumenkohlröschen ersetzen. Liebhaber von fruchtiger Süße rühren kurz vor Schluss zusätzlich 2 EL saftige Rosinen unter die Pasta. So isst der Fotograf dieses Gericht am liebsten.



ZIEGENKÄSETARTE

Zubereitungszeit 25 Minuten | 30 Minuten Kühlen | 30 Minuten Backen

Für 4 Personen

Für den Mürbeteig

150 g Weizenmehl (Type 405)

+ Mehl für die Arbeitsfläche

75 g kalte Butter

+ Butter für die Form

feines Meersalz

Für den Belag

250 g Crème fraîche

2 Eier (Größe M)

feines Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

250 g Ziegenrolle

(z.B. Sainte-Maure de Touraine)

1–2 Rosmarinzweige

- 1

Für den Mürbeteig das **Weizenmehl** auf die Arbeitsfläche häufen. Die **Butter** in Flöckchen daraufgeben, $\frac{1}{2}$ Teelöffel **Meersalz** hinzufügen und mit den Fingerspitzen zu Krümeln verarbeiten. Etwa 3 Esslöffel eiskaltes Wasser dazugeben, alles rasch zu einer glatten Teigkugel formen und in Folie gewickelt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- 2

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit **Butter** ausstreichen. Den Teig auf wenig **Mehl** etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen, dabei einen kleinen Rand bilden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Form kalt stellen.
- 3

Für den Belag die **Crème fraîche** mit den **Eiern** verrühren. Mit **Meersalz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Den **Käse** in zentimeterdicke Scheiben schneiden.
- 4

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Käse auf dem Teigboden verteilen und mit dem Guss bedecken. Die Tarte etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Dabei die letzten 5 Minuten den **Rosmarinzweig** auf die Tarte legen und mitgaren.

Tipps

Als Vorspeise reicht diese Tarte für 4 Personen, als Hauptgericht ist sie, begleitet von einem frischen Blattsalat, für 2 Personen ausreichend.

Der Mürbeteig wird besonders knusprig, wenn Sie den ausgerollten Teig in der Form für 30 Minuten im Tiefkühlfach kühlen und erst dann belegen und backen.

Wenn Sie gern Tartes mit Mürbeteig backen, bereiten Sie die doppelte Menge Teig zu. Im Kühlschrank bleibt der Teig abgedeckt drei Tage frisch. Oder Sie frieren ihn ein und holen ihn bei Bedarf rechtzeitig aus dem Tiefkühlfach.

