

Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Pilzen & Frühlingszwiebeln

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 20min Kochzeit: 40min

Quelle: oekofresh.de

Anmerkung: *** Nur Maxi ***



Zutaten:

4 Süßkartoffeln
300 g Champignons
6 Frühlingszwiebeln
8 EL Crème fraîche (vegane Alternative: Sojajoghurt)
½ Feta zum Bestreuen
Kräutersalz & Pfeffer
Etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln in den Ofen

Die Süßkartoffeln waschen und der Länge nach mit einem Messer einschneiden. Sie sollen nicht ganz halbiert werden, sondern unten noch zusammenhalten! Dann mit einem spitzen Messer oder einer Gabel an den Seiten etwas einstechen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 200 °C etwa 50 Minuten backen, bis der Gabel-Einstech-Test „weich“ anzeigt.

Ps: Nach Belieben könnt ihr die Kartoffeln vor dem Backen auch mit etwas Öl beträufeln, dann werden sie goldig knuspriger.

2. Pilzmischung

Nun habt ihr zum Beispiel Zeit, für den nächsten Tag schon ein anderes Gericht vorzubereiten oder lehnt euch entspannt zurück, denn es reicht, wenn ihr nach etwa 40 Minuten weitermacht!

Die Champignons putzen und in Scheiben und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin goldig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt garen lassen. Auch wenn ihr die Herdplatte nun ausmacht, bleiben die Pilze so noch recht warm und so soll's auch sein ☐

Ps: Falls ihr noch Blattgrün (z.B. von Kohlrabi, Roter Bete, Mangold oder Spinat) übrig habt, könnt ihr es hier wunderbar einarbeiten!

3. Dip & Füllung

Die Crème fraîche (alternativ: Sojajoghurt) mit etwas Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln nach dem Stich-Test aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel das Innere etwas Aushöhlen. Dann beide Seiten mit der Crème fraîche-Mischung bestreichen und mit der Pilzmischung füllen.

Zur Krönung nun noch den halben Feta über die Kartoffeln bröseln – so schmeckt's besonders lecker!

Wenn ihr keinen Feta mögt, lasst ihn einfach weg oder ersetzt ihn durch Hefeflocken oder andere Käsereste.

Und was tun mit dem Inneren der ausgehöhlten Süßkartoffel?

Entweder ihr rührt es mit unter die Pilzmischung oder macht einen leckeren Dip, indem ihr das Püree mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Feta und frischen Kräutern pimpt.

Lasst's euch schmecken!

Bunte Frühlingswraps mit Rucola, Joghurt-Tahin-Dressing und Minze

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 20min Kochzeit: 25min

Quelle: oekofresh.de

Öko
fresh



Zutaten:

350 g Rote Bete
3 Möhren
1 Salatgurke
1 Zwiebel
200 g Rucola oder Salat der Saison
¼- ½ Bund frische Minze
1 Feta oder 1 Tofu
300 g Joghurt (vegan oder Kuhvariante)
1 EL Tahin (Sesammus); alternativ: anderes Nussmus
Ca. 8 Wraps (je nach Wrap-Größe und Hunger)
Kräutersalz, Pfeffer
Optional: Gartenkräuter, Chili, Sojasoße

Zubereitung:

1. Rote Bete vorkochen

Die Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser für etwa 20 Minuten kochen (sie muss nicht ganz weich sein, ein bisschen Biss tut ihr noch gut!) Anschließend das Wasser abgießen.

Wem das Kochen der Roten Bete zu lange dauert, kann diese auch frisch verwenden: Einfach schälen und in schmale Streifen schneiden. Wir mögen es lieber gekocht, aber knackig hat's natürlich auch was!

2. Gemüse waschen & schnibbeln

Die Kräuter und den Salat waschen und jeweils trockenschleudern oder trocken tupfen.

Anschließend die Minze (und optional die Gartenkräuter) hacken.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Das Gemüse waschen und jeweils längst in schmale Streifen schneiden.

Die Rote Bete grob schälen und ebenfalls längst in schmale Streifen schneiden.

Den Feta in Würfel schneiden. (Alternativ: Den Tofu würfeln und in etwas Fett in einer Pfanne goldbraun von allen Seiten anbraten, mit etwas Sojasoße ablöschen und beiseite stellen).

3. Joghurt-Dip zubereiten, Wraps rollen

Den Joghurt mit 1 EL Tahin verrühren, 2 EL der gehackten Kräuter unterheben und mit Kräutersalz, Pfeffer und wahlweise etwas Chili abschmecken.

Ps: Wer kein Tahin (Sesammus) daheim hat, kann dieses einfach durch anderes Nussmus (z.B. Mandelmus) ersetzen oder einfach mehr frische Kräuter in den Joghurt-Dip einarbeiten.

Die Wraps entweder im Backofen oder in einer Pfanne (fettfrei) erwärmen.

Nun wird losgerollt: Die Innenseite der Wraps jeweils mit dem Joghurt-Tahin-Dressing bestreichen, das Gemüse und den Feta (/Tofu) in der Mitte wie in einer „Gemüsebahn“ anrichten, nach Belieben salzen und pfeffern und den Wrap zusammenrollen.

Lasst es euch schmecken!

Ps: Ist etwas übrig?! Ist doch super! Von Wraps kann mensch nie genug kriegen – macht sie doch am Abend direkt noch einmal mit ein paar Variationen oder ihr schnibbelt aus dem übriggebliebenen Gemüse einen Salat zusammen (geht auch mit dem gleichen Dressing + Balsamico).

Feldsalat mit Roter Bete, Birne und karamellisierten Zwiebelringen

Personenanzahl: 4 Kochzeit: 35min

Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

Für den Salat:

200 g Feldsalat
3-4 Knollen Rote Bete (ca. 400 g)
1 große/2 kleine Birnen
2 mittelgroße rote Zwiebeln
2 EL Butter zum Anbraten
1 TL Zucker
1 Feta
Optional: Handvoll Nüsse zum Bestreuen

Für das Dressing:

1 TL Fruchtgelee (z.B. Quitte, Johannisbeere, Holunderbeere, ..)
alternativ: Honig
½-1 TL Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
4 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Rote Bete kochen

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Rote Bete abwaschen und die Blätter beiseitelegen (nicht wegwerfen! Sie sind nicht nur super gesund, sondern auch köstlich. Schneidet sie doch einfach klein und mischt sie später unter den Feldsalat).

Die Knollen im kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 15-30 Minuten köcheln lassen, bis sie mit einer Gabel einstechbar sind (variiert je nach Dicke der Knollen)

Ps: Auch bissfest schmeckt Rote Bete super, mensch kann sie sogar roh essen- also kein Problem, wenn ihr nicht warten wollt...

2. Zwiebeln dünsten & karamellisieren

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

2 EL Butter/ Alsan in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln für etwa 5 -10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren darin glasig dünsten.

Wenn sie weich sind, den Zucker unterrühren und nochmal für 2 Minuten auf dem Herd lassen.

Anschließend von der Platte nehmen.

3. Salat vorbereiten

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern.

Die Birne waschen und in Ringe oder Stücke schneiden.

Den Feta ebenfalls in kleine Stücke schneiden oder bröseln.

4. Dressing

Fürs Dressing 1 TL Fruchtgelee (oder Honig) mit 1 TL Senf, 3 EL Öl und 4 EL Balsamico vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer zweiten Pfanne eine Handvoll Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne) fettfrei anrösten, bis sie goldig braun sind.

5. Rote Bete schneiden

Wenn die Rote Bete weich oder auch noch bissfest ist, aber schon mindestens 15 Minuten gekocht hat, könnt ihr das Wasser abgießen und die Rote Bete in kleine Stücke schneiden. (Ob ihr sie dabei schält oder nicht, bleibt euch überlassen- wir entfernen meist nur die harten Stellen der Schale und verwenden diese ansonsten mit, denn sie ist gesund.)

3. Vermischen & Servieren

In einer großen Schüssel den Feldsalat, die Zwiebelringe, die Rote Bete, den Feta und die Birnenstücke mit dem Dressing übergießen und gut verrühren.

Mit den gerösteten Kernen/ Nüssen bestreuen und servieren.

Tipp: Dazu passen ein frisches Baguette, selbst gemachtes frisches Brot oder jegliche (Ofen-) Kartoffelgerichte.

Kohlrabigemüse mit Kartoffeln und Möhren

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 30min
Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

400 g Kohlrabi
500 g Kartoffeln
300 g Möhren
1-2 Spritzer Zitronensaft
200 ml Sahne (n.B. vegan)
Salz & Pfeffer, Muskat
2 EL Speisestärke
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Gemüse schnibbeln

Die Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden.

Ps: Die Kohlrabiblätter dabei unbedingt aufheben- Ihr könnt sie genau wie Spinat zubereiten- super gesund!

Die Kartoffeln ebenfalls schälen und würfeln und die Möhren waschen und in Scheiben schneiden.

2. Brühe kochen, Gemüse rein & entspannen

Nun 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und das komplette Gemüse sowie eine Prise Salz dazugeben. Das Ganze nun bei geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Eindicken & abschmecken

Zum Eindicken der Sauce 2 EL Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser gut verrühren und zum Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Die Sahne dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln und etwas eindicken lassen.

Jetzt noch mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und ein paar Zitronenspritzer dazugeben.

Fertig! Lasst's euch schmecken.

Köstliche Pasta mit cremigem Fenchel-Zwiebel-Gemüse

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 20min - 25min
Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

4 Zwiebeln
4 Fenchel-Knollen
400 g Pasta
4 EL Petersilie
175 g Frischkäse (natur oder Kräuter)
alternativ: Schmand, Creme fraiche oder Sahne
2 TL Kräutersalz
Pfeffer
2 TL Paprikapulver
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pasta aufsetzen, Gemüse schnibbeln

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und anschließend abgießen.

In der Zwischenzeit den Fenchel waschen und der Länge nach halbieren. Die härtesten Teile des unteren Strunks entfernen und den Fenchel anschließend in dünne Streifen oder kleine Stücke schneiden

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

2. In der Pfanne brutzeln

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Fenchel für etwa 4 Minuten unter Rühren anbraten. Anschließend mit einem Deckel zudecken und für 10 Minuten garen lassen.

Ps: Sollte das Gemüse anpappen, einfach einen kleinen Schuss Wasser hinzufügen.

Währenddessen die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Die Petersilie, Salz und Pfeffer und Paprika mit zum Gemüse geben, kurz unterrühren und für die restlichen Minuten mit garen lassen.

3. Verfeinern & Abschmecken

Das Gemüse kann nach 10 Minuten gern noch bissfest sein, wenn ihr es lieber ganz durchgekocht haben wollt, lasst es einfach noch etwas länger garen.

Den Frischkäse unter das Gemüse rühren und dabei schmelzen lassen.

Mit Kräutersalz abschmecken und optional mit Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Pilz-Omelette mit Frühlingsalat

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 30min
Quelle: oekofresh.de



Zutaten:

10 Eier
400g Pilze
1 rote Zwiebel
180ml Sahne oder pflanzliche Alternative
4 EL Öl
3 EL Essig
1 TL Senf
1 TL Honig
Kräutersalz, Pfeffer
1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Provence, Basilikum, ..)
Kräuter (Frisch oder getrocknet)
150g geräucherter Tofu
250g Salat der Saison (z.B. Wild-/Feldsalat)
½ Bund Radieschen

Zubereitung:

1. Vorbereitung

Den Salat gründlich waschen und anschließend trocken schleudern.
Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
Den Tofu würfeln.
Die Pilze in Scheiben schneiden.
Die Radieschen waschen, das Grün entfernen und die roten Knollen in Scheiben schneiden.

2. Braten

Etwas Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten.
Tipp: Am besten die Menge auf 2 Pfannen aufteilen und die Pfanne jeweils später für 5-6 Minuten in den Ofen geben.

Nach 3 Minuten die Zwiebeln und den Tofu zugeben und mitbraten.

Währenddessen die Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.
Mit 1 TL Kräutersalz, Pfeffer und 1 TL getrockneten Kräutern eurer Wahl vermischen.

Die Eimasse auf die Pilze geben und 1 Minute unter rühren braten.

3. Ab in den Ofen

Das Omelette in der Pfanne für 10 Minuten in den Ofen geben (Aber bitte nur in der Pfanne, wenn diese ofenfest ist und keinen Plastikgriff hat, alternativ bitte in eine runde ofenfeste gefettete (oder mit Backpapier ausgelegte Form umfüllen).

Währenddessen das Salatdressing vorbereiten:

4 EL Öl mit 3 EL Essig, 1 TL Honig, 1 TL Senf, Kräutersalz, Pfeffer und nach Wunsch frischen oder getrockneten Kräutern verrühren und abschmecken.

Das Dressing unter den Salat und die Radieschen-Scheiben heben und gut verrühren.

Das Omelette aus dem Ofen nehmen, stürzen und mit dem Salat servieren.